

(١)

الموسوعة القبطية الشاملة



(٣)

هل فى العالم فرح وسلام دائم ؟

دياكون

د / ميخائيل مكسى اسكندر

مكتبة المحبة

هل في العالم فرح وسلام دائم؟!
(رسالة هامة لكل نفس متألمة)

بقلم
دياكون د. ميخائيل مكسي إسكندر

اسم الكتاب: هل فى العالم فرح وسلام ١٩
(رسالة هاملة لكل نفس متألة)
بقلم : د. ميخائيل مكسى إسكندر
الجمع التصويرى : كلاسيك للكمبيوتر ت : ٥٦٨٤٣٣٥



قداسة البابا المعظم الأنبا شنودة الثالث

هل فى العالم فرح وسلام دائم ؟!

مقدمة:

لاشك أن كثيرين الآن سيجيبون على هذا التساؤل «بالنقى» القاطع، ويعلنون أن حياتهم كلها شقاء وتعاسة، وتعب جسدى — وضغط نفسى — ومُعاناته شديدة من الحياه، بلا راحة ليل أو نهار، طوال عمرهم — فى الصبى والشباب والشيخوخة — أضف إلى ذلك البطالة، والغلاء، وضيق اليد، وقلة السكن، وكثرة العيال، وتعب المواصلات، وأذى الأشرار. والأمراض الخ.

ولسان حالهم يردّد مع أيننا يعقوب، عندما سأله فرعون عن عمره، فقال له بأسى: «أيام سنّى غُرِيتى مائة وثلاثون سنة، قليلة وردية» (تك ٤٧: ٩).

وهو ما أكّده أيضاً أيوب الصديق المُجرب بقوله: «الإنسان مولود المرأة قليل الأيام، وشبعان تعباً» (أى ١٤ : ١): «والإنسان مولود

للمشقة» (أى: ٥: ٧) وكرر سليمان الحكيم نفس الحقيقة المرة بقوله: «لأن أيامه أحزان، وعمله غم، أيضا بالليل لا يستريح قلبه (من التفكير فى متاعب الدنيا)....» (جا ٢: ٢٣).

وهو بالطبع أمر واقعى، فى هذا الكوكب الشقى، الذى يعيش فيه الانسان، بعد طرد أبيه الأول، حيث كان ينعم براحة البال والصحة، وعاش فى هدوء وسلام كامل مع الله — ومع الوحوش — إلى أن خالف الوصية، وأطاع عدو الخير، فأصبح يعيش فى أرض «ملعونة» (تك ٣: ١٧). وورث جرثومة الخطية، فأصبح ابن آدم، فى ضعف جسدى، وفقر مادى، وفى جهاد يومى عادى.

ويحيا المؤمنون القلائل، فى وسط عالم شرير «كحملان وسط ذئاب» (لو ١٠: ٣) ويتعرضون للظلم والكراهية، والاضطهاد الشديد وتتابع عليهم المحن — والحروب العالمية والروحية — وثورات الطبيعة، ومتاعب الشياطين، وأعوانهم من البشر، ومن القرييين والبعيدين!! حتى أن القديس بولس قد عبّر عن لسان حالهم بقوله: «ويحى أنا الانسان الشقى، من ينقذنى من جسد هذا الموت،

حينما أريد أن أفعل الحسنى أجد أن الشر حاضِر عندى» (رو٧: ١٨). ثم تنتهى الحياة نهاية درامية، دامية وفُجائية، للنفس، أو لأعز الناس إلى قلوبنا!! فهل فيها فرح، كما تزعم؟!

وهناك جماعة أخرى من البشر، تُرد على نفس السؤال «بالإيجاب» المُتَحَفِّظ، موضحين أن ثمة بعض الأوقات ينعم فيها المرء بفرح ما — أو بسلام مؤقت — وسُرْعان ما يتبدد كالسراب، وتعود الهموم من جديد. فالدنيا تفرحنا أياماً، وتبكينا شهوراً وسيناً!!

وثمة جماعة أخرى، من القديسين المجاهدين، ومن الشهداء والمُعترفين، والآباء الرهبان والسُّواح، والخدام المُكرَّسين، ومن المؤمنين العلمانيين، ينعمون فعلاً بسلام دائم؛ ذلك «السلام الذى يفوق كل عقل» (فى ٤: ٧). ويمنحهم الروح القدس هذا السلام الداخلى، الممزوج بالفرح الروحى الدائم (غل ٥: ٢٢) رغم وجودهم فى وسط ضيقات العالم. وهؤلاء الأبرار يشعرون على الدوام — بالفرح والسلام، وسط الآلام الشديدة، التى قد اعتبروها

«بركات» عظيمة ونافعة للنفس (فيلبي ١ : ٢٩)، فلم يحزنوا أبداً منها، بل شكروا الله عليها كثيراً، واثقين أن «آلام الزمان الحاضر لأنفاس بالمجد العتيد أن يُستعلن». وأنه «بضيقات كثيرة ينبغي أن ندخل ملكوت السموات»، وإن تألنا — مع المسيح — تتمجد أيضاً معه، كما ذكر القديس بولس، وقدّم لنا المثال من حياته الشخصية: «إلى هذه الساعة، نجوع ونعطش، ونُعري ونلکم، وليس لنا إقامة دائمة (في مكان واحد)، ونتعب عاملين بأيدينا (لأكل لقمة العيش). نشتم فُبَارِك، نُضطهد فنُحمَل، يُفترى علينا فنُعْظ. صبرنا كأقذار العالم، ووضّح كل شيء» (أكو: ١١ — ١٣).

«في كل شيء (في كل الظروف)، نُظهر أنفسنا — كخُدّام الله — في صبرٍ كثير، في شدائد، في ضرورات، في ضيقات، في ضربات، في سجون، في اضطرابات (لورات) في أتعاب، في أسهار، في أصوام، في طهارة، في علم (دراسة روحية) في أناة (صبر على الخطاة) في محبة بلا رياء، بمجد وهوان، بصيت رديّ وصيت حسن. كمُضِلّين ونحن صادقون، كمجهولين (لدى الناس) ونحن معروفون (لدى الله) كمائتين (من الرجم بالحجارة)

وها نحن نُحيا (للآن)، كمؤدبين (مُعَلِّبين) ونحن غير مقتولين،
 كحزاني (من الخارج) ونحن دائماً فرحون (من الداخل) كأن
 لا شيء لنا، ونحن نملك كل شيء (فى السماء)...
 (٢ كوا: ٤-١٠) وبعبارة أخرى، يريد القديس بولس أن يوضح أن
 المؤمن يتألم كثيراً، من الخارج، بينما يفرح دائماً - فى داخله -
 بالألم المبارك، الذى من أجل الله، لا سواء.

وعلى هذا الأساس، يدعونا الوحي المقدس إلى ضرورة الفرح
 الدائم بالرب: «افرحوا بالرب كل حين، وأقول أيضاً لافرحوا».
 وبعبارة أخرى، فالفرح واجب على كل المؤمنين (فيلبى
 ١: ٣، ٤: ٤) والمقصود به الفرح «الروحى» بالطبع (عز ٦: ١٦)
 وليس السرور الدنيوى المادى (١ صم ١٨: ٦)، الذى يلجأ اليه
 أهل العالم الأشرار.

وقد كانت هذه السطور ثمرة حلوة لتجربة مرض شديدة للغاية
 للكاتب، وهو يشكر الرب من كل قلبه، على ما نالته نفسه فيها
 من تعزيات الروح القدس، وليس مبالغاً إن قال للرب «هل من
 مزيد؟»

الفصل الأول

أنواع الفرح والسلام فى العالم

١ - يوضح الكتاب نوعين من «الفرح» هما: الفرح الروحى، والفرح العالمى (المادى)

والفرح الذى من الله (الروحى) ليس هو الضحك والمزاح والهزل، كما يفهمه العالم، ولكنه شعور عميق، فى داخل قلب المؤمن، بالرضا القلبي، والسعادة الروحية الدافقة، وهو ما يُعبر عنه أحد الخُدَّام فيقول: [ليس الفرح أن نضحك (كما يفعل أهل العالم)، لكنه صفة من صفات النفس، يضعها فينا الروح القدس، (غل ٥: ٢٢)، وحتى ولو حاربتنا الظروف (الصعبة). وقد يكون الفرح الروحى، فى ظروف غير مواتية، ولكننا بالروح نفرح «كل حين» (فى ٤: ٤)]. ويقول القديس أبو مقار: «الرب يسكب الفرح (الحقيقى) فى القلب» (مز ٤: ٧).

وهذا الفرح الحقيقى (الروحى) يكون عادة ممزوجاً بالسلام

القلبي (الهدوء الداخلي) وهو بالطبع عطية الروح القدس، كما قال الرسول: «قبلتم الكلمة - في ضيق شديد - بفرح الروح القدس» (١ تس ١ : ٦).

«فالروح القدس، هو الذي يُحوّل «الضيق» إلى فرح، اذ يُغيّر طبيعته، لينشئ فرحاً دائماً في النفس، أو يُثبت المؤمنين، فيقبلون الضيق بفرح عظيم». ومثاله الرسل الإثنى عشر، الذين جلدتهم اليهود - من أجل الإيمان - فخرجوا «فرحين» لأنهم حسبوا أهلاً ان يهانوا من أجل المسيح، (أع ٥ : ٤١). وكذلك الشهداء الذين سعوا لتقديم أنفسهم للولاة الظالمين، لكي يُعذبوهم (نحو ٣٥ نوعاً من العذاب الصعب)، وأكررها مرة أخرى... تقدموا برضاهم (دون أن يتم القبض عليهم) لأيدى الولاة الرومان الفُساة، وكانوا يُسرون جداً بالعذابات الطويلة والعنيفة. وكانوا يفرحون بها قلبياً، ويشكرون الله كثيراً عليها، لأنه (مع ملائكته) قد سندهم، وساعدهم في تجاربهم، حتى نالوا أكاليلهم.

هذا وقد يقترن (الفرح الروحي) بدموع التوبة: «ذاكراً

دموعك، لكى أمتلئ فرحاً» (٢ تى ١ : ٤)، ولعلك تتذكر دموع داود النبى، التى بلّلت فراشه، كل ليلة، صارخاً إلى الله فى علاه: «ارْحَمْنِي كعظيم رحمتك... إِنْخَضَى بهجة غلاصك، (مز ٥٠)، ودموع القديسة «مونيكاه» من أجل إنها «أغسطينوس». وفرحها بتوبته، بعد عشرين عاماً، فى الخطية!! (فمن يختلى ويصلى بدموع يفرّحه الرب يسوع).

وقد أعلن الرب يسوع لتلاميذه - وتابعيه - صعوبة السير معه فى الطريق الضيق (الصليب) والآلام الشديدة التى سيتعرضون لها فى حياتهم وخدمتهم، ولكنه وعدّهم برعاية خاصة، وأنه لن يتركهم «يتامى» (بعد صعوده للسماء) بل سيرسل لهم «الروح القدس المُعزّي»، الذى يُمكث معهم إلى الأبد (يو ١٥ : ٢٦).

وأكد الفادى على هذا المعنى - فى خطبته الوداعية الطويلة - ليلة الصلب، بقوله: «الحق الحق أقول لكم: إنكم ستبكون وتنوحون والعالم يفرح. أنتم ستحزنون، ولكن حزنكم (الروحى) يتحوّل إلى فرح... أنتم كذلك عندكم - الآن - حزن (بسبب

إعلانه عن موته) ولكنى سأراكم (بعد القيامة) فتفرح قلوبكم، ولا ينزع أحد فرحكم منكم.. قد كلمتكم بهذا (الوضوح أو الصراحة) ليكون لكم فى سلام. فى العالم سيكون لكم ضيق، ولكن ثقوا أنا قد غلبت العالم» (يو ١٦).

وقد تحقق وعده الصادق، فى يوم قيامته المجيدة: «فقد فرح التلاميذ إذ رأوا الرب» (يو ٢٠ : ٢٠). وبالمثل تفرح كل نفس تتوب عن شرها وعاداتها الرديئة، وتتلاقى مع الرب، فتتحدث معه، فى الصلاة، وتستمع لصوته الحنون، فى كتابه المقدس، ويعمل روحه القدوس فى النفس «فى سر الشكر». وإذا كانت الكنيسة تعتبر أيام «الخمسين» أيام فرح بقيامة المخلص، فإن البعض يفهم خطأ أنها أيام استرخاء روحى، لأنه لا يتم فيها الصوم أو المطانيات (السجادات). ومن ثم نوجه النظر إلى أهمية الارتباط بالرب، وبالا اجتماعات الروحية، بعد زحمة أسبوع الآلام، بدلاً من الشكوى من الهموم، فنفرح دائماً.

ومن الجدير بالذكر، أن الرب المحب لا يحرمنا من الألم، ولكنه

يُعطينا معه الفرح والسلام القلبي، أى أنه يجعل هناك توازناً بين الألم، والسلام والفرح الداخلى، كما عبّر عنه الرسول بولس بأنه كلما كُثرت آلامنا كُثرت تعزياتنا أيضاً (بنفس الدرجة). وكلما زادت المتاعب للمؤمن كلما، قويت معها المساندة الإلهية القوية، بنفس النسبة وأكثر كثيراً

ولهذا يعتبر المؤمن الآلام - التى من أجل الله - «بركات عظيمة»، تستحق أعظم فرح، فى القلب (يع ١ : ٢). وبفاعلية الروح القدس - فى النفس - يتحوّل السرور العادى، الى فرح قلبى، ثم إلى بهجة وتعزية عظيمة ودائمة، كما حدث للشهداء والقديسين المُعترفين بالإيمان، خلال العذابات، وفى السجون الصعبة. بينما يشعر الخاطى بثقل التجربة جداً ومرارتها (مهما كانت محدودة للغاية)، فتجده ينفذ صبره سريعاً ويفقد سلامه الداخلى، وتفلت أعصابه، ويزداد ضيقه، وشكواه وتبرمه من الحياة، لأنه يُحس أنه يحمل متاعبه «وحده»، وأن الرب بعيد عنه، ولا ينظر إليه فى محنته، فيتكدر بسببها، ويشكو كثيراً من ثقلها أو من

طولها، أو من شدتها، وقد يصل به حال اليأس إلى الإلتحار، كما يتكرر باستمرار في العالم المعاصر!!

ونظراً لأن الشرير لا يعرف الهدف من التجربة (التأديب والتوبة) لذا يتعمّد منها، ومن كل صعوبات الدنيا، فتزداد متاعبه النفسية والجسدية (الأمراض العضوية الناجمة عنها)، بينما يتقبّلها المؤمن، بصبر وشكر كثير، وإيمان كامل بمشيئة الله الصالحة. ويفرح بها، وإثماً أن الرب يريد له الخير دائماً، وأنه سيرفعها عنه، في الوقت المناسب، كما فعل مع أيوب الصديق.

وفي تفسيره للآية المباركة: «ها ملكوت الله داخلكم» (لو ١٧: ٢١) يقول القديس أبو مقار الكبير: «إن المقصود «بالمملكة الداخلية» هو فرح الروح القدس في النفس البشرية، وهو ما يتدوّقه المختارون، في الفردوس (وينالون بعضاً من الفرح الروحي «كعربون» مقدّم لهم، في وسط أحزان العالم). والمقصود من هذه الآية أيضاً: الفرح والتهليل بالروح. وهذه التعزية، هي التمتع بالله، عن طريق الشركة الحية الفعّالة، مع الروح القدس. فهو الذي بعزينا في ضقاتنا، ويقوينا لتحمل كل تجربة».

وبهذا المعنى، سمح الله للقديس مكاريوس الكبير أن يلتقى مع سيدة مؤمنة وحكيمة، أرسله الرب إليها فى الكنيسة بالإسكندرية. وكانت تتضرع إلى الله بدموع، شاكية حالها!!، فلما استعلم منها القديس عن سبب آلامها، أعلنت له أنها حزينة الآن، لأن الرب يسوع لم يسمح لها بتجربة صعبة، منذ أسبوع كامل!! (حقاً إن التجربة دليل على حرب الشيطان للمؤمن، بينما يتوقف عدو الخير عن محاربة الأشرار، لأنه يضمن ذهابهم للنار). وقال مار إسحق: «التجارب أبواب للمواهب».

+++

واذا ما عقدنا مقارنة بين الفرح العالمى، والفرح الروحى:

نجد أن فرح أهل العالم (فرح الأشرار) ينبع من الماديات (الفانيات) لذلك فهو بالتالى فرح مؤقت، ومؤقت (غير ثابت فى النفس). ويزول سريعاً، بزوال المؤثر، ويتدهلج دائماً (يطلع ويزول، حسب الظروف) فإذا ما حصل الإنسان على شئ مادى، أو

أدبى، يفرح به جداً، ولكنه سرعان ما يفتّم بحدوث أقل تجربة، فى نفس اليوم. ويقول المُرثم «فى الضحك يكتتب القلب» (مز ١٣ : ١٤) وقد تكون مصادر سعادتهم (من أموال وعيال، وقوة، ومجد عالمى.. الخ) سبب شقاءهم فى حياتهم، وبعد مماتهم أيضاً، (والأمثلة كثيرة فى الدنيا!!).

أما الفرح الذى من ثمار الروح القدس — فى النفس — فهو فرح حقيقى ودائم وثابت فى القلب (١ تس ٥ : ١٦) لأن مصدره الله، وهو لا يتأثر بالظروف الصعبة (٢ كو ٦ : ١٠) أو بأية متاعب، كوعد الرب للمؤمنين: «أعطيكم فرحاً، ولا يستطيع أحد أن ينزع فرحكم منكم» (يو ١٦ : ٢٢).

ونظراً لأنه من عمل الروح فى القلب، فهو — اذن — فرح داخلى، وليس غارجى كأهل العالم الذين يفرحون ويضحكون ويلهون — من الخارج، ويشاهدون المسرحيات «الكوميديّة»، ويستمعون «للتنكات»، بينما يكى قلوبهم فى صدرهم، ويمتلئ بالهموم والأحزان، التى لا تستطيع أن تفرحها كل

ملاهى الدنيا ولا كل ما يضحك الأشرار من كلمات مُبتذلة أو
مُخرقة.

أما الفرح الذى من الرب، فهو مملوء بالسلام، والهدوء وراحة
البال، وهو ما كانت عليه الحال بالنسبة للشهداء - والمعترفين -
الذين كانوا يرمون فى السجون المظلمة، وأثناء التعذيبات المروعة.
وكانوا أيضاً يترلون من القلب، وهم واقفون أمام «الوحوش»
الجائعة التى تفترسهم!! وكذلك فرحوا جداً - واستراحوا نفسياً -
رغم قتل أبنائهم أمام عيونهم، وضياع كل أموالهم وأملاتهم
ومراكزهم، وغيرها من ماديّات الدنيا، التى يسيل وراءها لعاب
الأشرار، ويندمون - بل ويحزنون بشدة - لعدم وصولهم إليها. وإن
نالوها بعد تعب وكد، تمتزج بالهموم والنكد.

وقد رأينا أصحاب الملايين - فى قصور فخمة - أشد حُزناً
وغماً، من أصحاب الملايين، والساكنين الأكواخ!! بل من
المعروف، أن أكثر الدول ثراءً، فى العالم اليوم - مثل السويد واليابان
والولايات المتحدة - هى أكثرها فى عدد «المتحررين»، وفى عدد

المترددين على العبادات النفسية، رغم توفر الماديات، والرفاهية
الشديدة!! (لفقدان سلام الله في القلب).

ويقول مار إسحق: «إن الذى يبحث عن العزاء الخارجى (من
أمور الدنيا) هو شاهد على نفسه إن قلبه خالى من العزاء
الداخلى»، الذى هو المصدر الأساسى للسعادة الدائمة فى الدنيا،
كما يقول الشاعر العربى:

ليست السعادةُ جمعُ مالٍ ... ولكن التَّقَى هو السعيد

وبعبارة أخرى، فالفرح الدائم للنفس، يكمن فى طاعة الإنجيل
(وهو البشارة المُفرحة) أى السير حسب وصايا الله (راحة الضمير)
وسلوك طريق الفضيلة المُبهجة للنفس.

وقد أورد القديس بولس ثمانى عشرة كلمة «عن الفرح
الروحى»، فى رسالته إلى مؤمنى كنيسة فيلى (باليونان)، ووجّه
نظر شعبه فى أفسس (بآسيا الصغرى) الى ضرورة «الفرح كل
حين بالرب» (أف ٤: ٤) وليس بأمور مادية وقتية (مز ٩: ٢)

ويحق لهم - فى الواقع - أن يفرحوا بالمسيح الفادى، الذى
خلصهم من الهلاك الأبدى، وفتح لهم باب السعادة الخالدة، على
مصراعيه، ليتمتعوا - أولاً - بالفردوس، ثم بالملكوت الأبدى، الذى
لا يخطر جماله - وروعته ومتعته الروحية - على بال إنسان، فى
هذا الزمان.

+++

وأما بالنسبة للسلام: (Peace)

فهو ثلاثة أنواع: سلام مع النفس، و سلام مع الله،
وسلام مع الناس. ويوضح الكتاب أن ثمة «سلاما عاما»
(Shalom). ويشمل عوامل الهدوء والصُّلح، بين الأفراد
والجماعات، وفى الأسرة، والكنيسة (عد ٦ : ٢٦، ١ صم ٧ : ١٤،
امل ٤ : ٢١، أف ٩ : ٣١). و سلام نابع من الترابط، فى نسيج
المجتمع، ووحدة الأمة، بكل طوائفها ودياناتها وأجناسها (= erené
(unity) [أف ٤ : ٣، ١ تس ٥ : ١٣]، و سلام «روحى» (نابع
من قوة علاقة النفس بالله) كما كانت عليه الحال بين آدم والله

(فى الجنة). وحفظ وصاياه، والإيمان بقدرته الغير محدودة :
«تحفظه سالماً سالماً، لأنه عليك متوكل» (أش ٢٦ : ٣). «سلامة
جزيلة لمحبى شريعتك» (مز ١١٩ : ١٦٥).

وهذا النوع الأخير من السلام القلبى (الروحى) قد ميزه الرب
عن سلام العالم المؤقت والمزيف، فقال له المجد: «سلاماً (خاصاً)
أترك لكم. سلامى أعطىكم، ليس كما يعطى العالم أعطىكم أنا»
(يو ١٤ : ٢٧).

وهو قاصر على المؤمنين الممتلكين بالروح القدس: «نعمة لكم
وسلام من الله أبينا والرب يسوع المسيح» (روا : ٧) ومن المؤكد
أن السلام الإلهى - الموهوب مجاناً للمؤمن - قد جعله الرب
مقروناً دائماً بالفرح الروحى (غل ٥ : ٢٢). وبعبارة أخرى، فإن
السلام الحقيقى، الذى ينبغى أن نبحث عنه - وعن مصدره - هو
السلام الداخلى، وينبغى السعى إليه بكل قوة، لأنه سلام دائم
«مع فرح قلبى» (أر ١٤ : ١٣) وهو بالطبع عطية من الله لا
سواه: «بر وسلام وفرح فى الروح القدس» (رو ١٤ : ٢٧).

وما دام الرب - رئيس السلام - يسكن فى قلب المؤمن «النقى» (الخالى من الخطايا والشهوات)، فإنه عن طريق كل وسائل النعمة والفضائل الجميلة يحتل القلب تعزية وفرحاً وإبتهاجاً، كقول الرسول بولس: «ليملأكم إله الرجاء كل سرور وسلام - فى الإيمان - لتزدادوا فى الرجاء بقوة الروح القدس» (رو ١٥: ١٢) «ورب السلام نفسه، يعطيكم السلام دائماً من كل وجه» (٢ تس ٢: ١٦)

والسلام الروحى هو «مقياس» محاسبة النفس المؤمنة، وهو الذى يُميزها فعلاً عن النفس التى تنتسب للمسيح «بالإسم» فقط، وتلك النفس تجدها متوترة وحائرة وخائفة وقلقة، فى وقت المحن والظروف الغير عادية، بينما ترتفع درجة السلام القلبي للمؤمن، الذى لا يتأثر بالظروف الصعبة، بل إنه يزداد فرحاً كلما إزدادت درجة حدة التجربة (أو فى وقت الأزمات والضيقات الطارئة)، لأنه يثق تماماً أنه فى يد الله، هو يراه بجواره - بعين الإيمان - يقود سفينة حياته فى بحر عاصف، إلى بر الأمان

بسلام. وقد قال أحد الخُدّام: «نحن لا نعرف المستقبل، ولكننا نريد من له المستقبل، ا» (لذا فهو فى إطمئنان كامل).

وعلى ذلك، إذا ما اضطرب القلب، وفقد سلامه الداخلى، أو مال إلى التشاؤم أو اليأس، لاستمرار وشدة التجربة، فهذا دليل واضح على ضعف إيمان هذا الانسان، وابتعاد تلك النفس البائسة عن طريق الخلاص: «إذ لاسلام - قال إلهى - للأشرار» (أش ٤٨: ٢٢) والشرير مهما كانت لديه متع الدنيا، فهو حزين: «فى ملء رغبته يتضايق» (أى ٢٠: ٢٠).

+ + +

٢ - نماذج من الكتاب عن إمتزاج الفرع الروحى
بإسلام القلبى (الحقيقى):

أ - فى العهد القديم: الدارس لتجربة «أيوب» الصديق يدرك السلام الذى ملأ قلبه، فظل يشكر الله حتى رفعها الرب عنه. ويسجل الكتاب المقدس كيف عاش الفتى «داود»، يرى غنم أبيه، قد أعطاه الله النصرة على دب وأسد هاجمائه، وقد

غلب جليات الجبار بمعونة الرب كما عاش بسلام، رغم كل مُحاربات شاول الملك، ومطارداته له لمدة ٣٩ سنة متواصلة، ومحاولاته اليائسة قتله بكافة طرق الخداع والقوة والحرب النفسية. ولكن رجل الله أعلن، فى مزاميره، إختباراته العملية عن محبة الله ورعايته له، وأكد مراراً أنه لا يخاف قلبه من الجيش الجرار، وأنه فى إطمئنان تام، وسلام كامل (مز ٢٧: ٣، مز ٢٣).

وظل هكذا إلى أن خلّصه الرب من عدوه الخارجى. ثم دخل فى حرب داخلية بسبب الخطية، التى تسرّت فجأة إلى قلبه، وإلى أعضاء أسرته!! ولكنه الرب سنده فى ضعفه، وقبل توبته، وفرّح قلبه.

ويروى سفر الملوك الأول (١٧: ١ - ٢٤) أنه عندما توقف سقوط المطر عن البلاد، أمر الرب الغربان أن تعول «إيلها» النبى. وكانت تحمل له الخبز واللحم يومياً. ثم طلب منه الرب أن يذهب إلى «أرملة» صرفة صيدا، التى كانت مؤمنة برعاية الله. وكان قلبها يفيض بالسلام الداخلى، فى تلك الضيقة الشديدة!!

فقد أطاعت رجل الله، وعملت له كعكة صغيرة بملء
كف الدقيق، ووضع قطرات الزيت، التي بقيت عندها - في وقت
الجماعة - فبارك الرب البيت، ولم يفرغ منه الدقيق أو الزيت!

كما يسجل الوحي (٢ مل ٤ : ٨ - ٢٧) دعوة المرأة
الشونمية - العظيمة الإيمان - لرجل الله «أليشع» النبي في
بيتها. وبصلواته المقبولة، رزقها الله بغلام جميل، قرّ به عينها. ولما
مات الصبي فجأة، لم تشق ثيابها أو تلتطم خديها، كالجاهلات
الضعيفات الإيمان، بل تركته في مخدعه، وأسرعت في هدوء
وصمت، إلى رجل الله. ولم تُخبر حتى زوجها، بموت ابنها
الوحيد!! وفي سلام كامل، شدّت الرحال إلى جبل الكرمل. فلما
رأها رجل الله من بعيد، أرسل خادمه جيحزي للقاءها.

وطلب منه أليشع أن يسألها قائلاً: «سلام لك؟ سلام
لزوجك؟ سلام للولد؟». فقالت: «سلام!! ونعرف من القصة
أن رجل الله ذهب معها وصلى إلى الله، فأقام ابنها من الموت،
ودفعه إلى أمه، فحملته بفرح، وهدوء وسلام!!

وكذلك يسجل نفس السفر، السلام الحقيقي الذي كان يتمتع به «أليشع» النبي العظيم، لاسيما عندما توجه جيش الأراميين، لقتله شخصياً!! وعندما رأى غلامه جيش الأعداء الكبير، قد اقترب جداً من المدينة، التي كان يُقيم بها، وأحاطها من كل اتجاه، هرع إلى سيده رعباً وهلعاً، وصرخ من الخوف قائلاً: «ماذا نفعل؟».

فأجاب رجل الله بهدوئه المعهود - وسلامه القلبي الحقيقي - قائلاً: «لا تخف، لأن الذين معنا (الملائكة) أكثر من الذين علينا!» ثم صلى أليشع - إلى الله - وقال: «يارب افتح عينيه فيُصِر» فرأى جيحزى القوات السماوية الكثيرة جداً - بمركباتها النارية الضخمة - تحيط به مع سيده. وبالإيجاز، فقد ضرب الرب الأعداء بالعمى، وفشلوا في حملتهم الظالمة ضد خادم الله، وعادوا من حيث أتوا مذعورين، ولم يعودوا إليه مرة أخرى (٢ مل ٦: ٨ - ٢٢).

ولا ننسى ما حدث للفتية الثلاثة في أتون النار، ودانيال النبي

فى جب الأسود، كدليل عملى على امتزاج الفرخ بالسلام فى الضيق.

ب - وفى العهد الجديد:

نقرأ أنه فى يوم الخمسين، فاض الروح القدس - بمواهبه وثماره - على الرسل، ومن معهم من المؤمنين، فى عُلْيَة صهيون، ومنها «الفرخ والسلام» (غل ٥ : ٢٢). وكان أول اختبار لهم، عندما أسكنهم قادة اليهود، وهددوهم ثم جلدوهم بشدة، ولكنهم فرحوا بهذا الألم المبارك، من أجل المسيح، واستمرّ التلاميذ فى خدمتهم، حتى نالوا أكاليهم، وتمتعوا بالفرخ الأبدى، الموعد به.

كما يوضح سفر أعمال الرسل، أن القديس «بطرس» الرسول قد نام ونعس، فى هدوء وسلا م عجيب رغم أنه كان مُقَيِّداً بالسلاسل، داخل السجن، مع الحراسة المُشدَّدة، وصدور القرار بإعدامه، فى صباح الغد. وكذلك نقرأ - فى سيرة القديس بولس الرسول - عما ناله من متاعب ومضايقات وسجون وعذابات شديدة، وضربات كثيرة، فى عدة أماكن، وكيف أنه لم يرتعب، أو

يخاف من الولاة القساسة، أو الملوك الطغاة، بل هم أنفسهم الذين ارتعبوا من كلماته عن جهنم. وقد تَحَدَّث القديس بولس - فى رسائله - عن عمل الروح القدس فى المؤمنين، وهو خير مُعِين لكل الباحثين عن الفرح، والسلام الحقيقى، كما لمسه فى حياته، وكما أَحَسَّهُ كل القديسين والشهداء، (راجع: عب ١١ - ١٢).

وقد سجَّل سفر أعمال الرسل أن القديسين بولس وسيلا، كانا معاً يَسُبِّحان الله - بفرح عظيم - فى السجن (بمدينة فيلبى)، حتى أن المساجين تأثروا بهم ولم يهربوا، عندما تزلزلت أساسات السجن وسقطت. كما نقرأ، أنه عندما أثير الاضطهاد الشديد، على القديسين بولس وبرنابا (وتلاميذهما): «أنهم امتلأوا من الفرح، ومن الروح القدس» (أع ١٣ : ٥٣).

ومن ثم يكون الروح القدس هو المصدر الوحيد للفرح والسرور، والعزاء الدائم لكل مؤمن، فى كل ظرف، وفى كل مكان، حسب وعد الله للمؤمن. وقد روى لنا الأباء الأساقفة والكهنة الذين تم حبسهم سنة ١٩٨١ كيف أنهم كانوا

فرحين جداً وسعداء لأنهم قضوا أيامهم فى صلوات وتسابيح
وترانيم أدهشت المستولين عن السجن وزادت سعادتهم عندما أقاموا
قداساً مُفرحاً فى السجن، قبل الإفراج عنهم مباشرة.

+ + +

الفصل الثاني

الفرح والسلام على ضوء الكتاب المقدس

أولاً: ما هي أسباب فقدان البعض للفرح والسلام في العالم؟

١ - يوضح الكتاب صراحة أن السبب الرئيسى هو «الخطية»، ونتائجها الرديئة. فهي تجلب الحزن والهموم، والشقاء الأرضى والأبدى، وتجلب المرض (العضوى والنفسى والعقلى). وقد أظهر فيروس «الإيدز» الخطير ما تجلبه خطية الزنا (والفسق والفجور والفحشاء)!

والخطية أيضاً تُكَبِّلُ النفس الشريرة بالعادات الضارة، مع فقدان نعمة الصحة، وضياح السُّمعة (العار) وخسارة المال والعيال، ثم الهلاك الأبدى المحتوم، إن لم تسفِّهها توبة فورية، وكرامية حقيقة، لداء الخطية، وأماكنها وظروفها (راجع بالتفصيل نتائج الخطية، في سفر التثنية: ٢٨).

ويقول الوحي مُحذراً ومنذراً: «أما أنتم الذين تركوا الرب (بفعل الشر) ونسوا جبل قدسى (بيت الله): تَكَلَّمْتُ (لكم فى العظائم وفى التجارب الصعبة) فلم تسمعوا، بل عملتم الشر فى عيني (أمامي، بلا خجل)، واختَرْتُم ما لم أُسْرِبَه (من الشرور). لذلك، هوذا عبيدى (المطيعون لله) يأكلون، وأنتم تجوعون. هوذا عبيدى يشربون، وأنتم تعطشون. هوذا عبيدى يفرحون (بالرب) وأنتم تحزنون (بالخطية). هوذا عبيدى يترنمون من طيبة (نقاوة) القلب، وأنتم تصرخون من كآبة القلب، ومن إنكسار الروح تولولون، (أش ٦٥: ١١ - ١٦) || [أليس الإنسان مسغولاً عن فساد البيئة ونتائجه؟]

٢ - تفشى روح الطمع والجشع، والطموح المادى الشديد، والعنصرية والإلحاد (الكفر)، وما يترتب عليها من حروب دائمة، على المستويين المحلى والدولى، وتقود هذه الخطايا الى المشاكل الاجتماعية والإقتصادية والسياسية، التى يعانى منها عالم اليوم بشدة (الجريمة والارهاب)

(٣) طاعة الشيطان وأعدائه (أصدقاء السوء)
وقبول مشوراتهم الضالة ونصائحهم الفاسدة، وتقليدهم لهم
فى شروهم، وعاداتهم الرديئة، وسلوكهم الغير سليم، فتشقى كل
نفس تسير معهم (كالإبن الضال) !! ولا يخفى على أحد أضرار
الإدمان للإنسان.

(٤) الجهل الروحى للآباء والأمهات (والأبناء بالطبع)
لعدم الارتباط بالكنيسة، وتعاليمها العظيمة، وعدم التعود على
حضور الاجتماعات الروحية - منذ الصغر - وعدم الاعتراف
بالخطايا السابقة، وعدم طلب الإرشاد الروحى السليم، وعدم فاعلية
الخدام، أو تهاونهم فى افتقاد البعدين، فتكون مصادر معلوماتهم
من أهل العالم، ولاسيما المفهوم المادى للسعادة ، وارتباطها
بالماديات واللذات !!

ويتزايد النسل بلا هدف ولا علم ولا عمل وتكثر متاعب
الأمهات والآباء والآباء، وتتراكم الديون مع الهموم باستمرار مع
الأيام، فى تلك الأسر الكبيرة الحجم، الخارجة عن قانون التنظيم

السليم، وعدم مراعاة الإمكانيات المتاحة، وأهمية الكيف عن الكم، كما سجّله الوحى فى سفر يشوع بن سيراخ.

(٥) وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية،

التي تبث سمومها باستمرار - ليل نهار - لا سيما فى قلوب الأطفال والشباب الجاهل - من الجنسين - والتي تقدم لهم مفاهيم منحرفة عن الحب، وعن الجنس، وعن السعادة . . . الخ.

(٦) نظرة البعض الى الفرح (السرور) على أنه

ينتج فقط من اللذات والشهوات، وتحقيق الرغبات الحسية (من مبادئ الفلسفة الأبيقورية القديمة أن السعادة فى اللذة)، فيهتّمون بالطعام والشراب (المسكرات) والمكيفات والمخدّرات والأدوية، وغيرها من السموم الضارة، (الأدمان لأجل نسيان الهموم).

أو يبحثون عن لذتهم فى ممارسة الجنس (الزنا الحرام) أو فى متعة جمع الأموال الطائلة، ولو بطرق غير شريفة (كالسرقة والإختلاس والرشوة والتزوير والغش التجارى وخلق الرجل ... الخ)

ولكنها فى النهاية ليست مصادر للفرح الداخلى، بل تزيد الشرير
هما وغماً وألماً !!

وقد يلجأ بعض الجهلاء روحياً الى وسائل التسلية الغير
برهنة (دور اللهو والعبث، ومشاهدة أفلام الجنس .. الخ) !! وهم
لا يجنون من الشوك عنباً أو من الحسك تيناً، والجزاء دائماً من
جنس العمل، وهو أمر منطقى بلا جدال.

(٧) كبرياء النفس التى لا تطلب المشورة من أهل العلم
والدين، وأهل الخبرة، بل تسير على هواها، فى تنفيذ أفكارها، فلا
ينصلح حالها، وتتحدر بسرعة نحو التعاسة والندم على ما فات،
وتلجأ الى الإنطواء على همومها، التى ترفض الإقرار بها !!

(٨) الهرب من مصادر السعادة الدائمة للنفس :
والمتمثلة فى التواجد فى بيت الله بصفة منتظمة (مع المؤمنين
المباركين) بل فى عناد، تبتعد عن أسرار الكنيسة، وعن وسائل
النعمة المعزية للنفس، ولا سيما فى الظروف القاسية، وفى الأحزان
(موت الأحباء)، وهل يمكن أن تجد نفس عزاء - فى مكان آخر

- بعيداً عن مصدر العزاء الحقيقي ١٩ (ولماذا لا تلجأ للصلاة، طلباً للعزاء من السماء ١٩)

وهل تجدد تلك النفوس «المعونة» بعيداً عن الله (مُعِين كل من ليس له مُعِين، ورجاء لكل من ليس له رجاء) ١٩ ولماذا ترفض - فى صلف - صوت الرب الحنون، الداعى الكل والقائل : «تعالوا إلىَّ يا جميع المتعبين وثقيلى الأحمال، وأنا أريحكم» ١٩ (مت ١١: ٢٨).

(٩) عدم فهم طبيعة الحياة الدنيا، وبمذلك عدم فهم طبيعة البشر، وبالتالي تعمق النفس، من الظروف القاسية، التى هى من طبيعة الدنيا - فى كل زمان ومكان - والتمسك بالهموم فى القلب، وعدم محاولة تركها أو نسيانها، مما يزيد من مرارة النفس، وتعلوها الكآبة، وتظل ترزح تحت وطأة الأفكار - ليل نهار - حتى تستعبد، وتسيطر عليها، وتقودها حتماً للألم النفسى، والبدنى أيضاً (وهو حال كثيرين اليوم ١١).

(١٠) عدم توفر الحكمة البشرية، وتكرار نفس

الأخطاء، ونفس الحروب، مع نفس الشخصيات - عشرات المرات -
وهي لا تُريد أن تستفيد من دروس الماضي المؤلمة أو من خبرات
الآخرين، ونتائجها الظاهرة والضارة!!

وهكذا يُلدغ المرء من الجُحر الواحد، مرات كثيرة، ثم يندب
حظه العاثر، الذى تسبب فيه «هو بنفسه»، لانه لا يتفجع أبداً من
أخطاء النفس بالأمس، ولا يتعظ من أخطاء، وحماقات الغير، أو
بما يسمعه أو يشاهده ومع من يتعامل معهم، فتزداد معاناته،
وتقضى على سعادته: «وإن من أصعب الآلام، تلك التى تأتى من
أنفسنا»، وقد صدق القديس يوحنا ذهبى الفم، حينما قال: «لا
يستطيع أحد أن يضرك سوى نفسك» !!

(١١) **نفشى روح الأنانية وتفضيل النفس على الغير،**
بينما المحبة المسيحية الحقيقية، المبنية على التضحية، وتفضيل الغير
على النفس، هى من أسباب السعادة فعلاً. فسعادة المؤمن هى فى
إسعاد الآخرين، وشقاء النفس فى اغتصاب حقوق الغير، وخاصة
الأيتام والأرامل، وصغار العاملين، والمحتاجين، من الأقرباء والغرباء،
فلا يهنأ لهم بال بالمال الحرام، ويقضى عليهم وعلى ذريتهم.

ثانياً : مَنْ هُم السُّعْدَاءُ فِي نَظَرِ السَّمَاءِ ١٢.

إففتح الرب يسوع عِظته الخالدة «على الجبل» (مت ٥ - ٧) بتطويب المساكين بالروح، وتطويب الحزانى، والمطرودين من أجل البرّ. : وهُم حقاً «مغبوطين» (سعداء)، حتى ولو رثا العالم لحالتهم البائسة، أو احتقرهم وأذلهُم! وكذلك يطُوب الرب صانعي السلام والودعاء، ويعدّهم بأعظم الجزاء في السماء وفيما يلي بعض التأمّلات عن هذه الآيات :-

(١) سعادة المساكين بالروح: وهُم الذين لا يملكون من متاع الدنيا إلا الحطام، بل يكادون لا يملكون قوت يومهم (مثل ليعازر المسكين) وليس لهم من يرثي لحالهم، أو من يشفق عليهم، إلا الله وحده.

وهُم راضون عن حالتهم المتواضعة، ويشكرون الله على وضعهم المادى المتدنّى، وهُم أيضاً يسلّمون أمورهم لله، ويحسّون نعمته ورعايته، ولذلك فهم دائماً مبهجون وبشوشون، ويعيدون عن مشكلات الحياة الحديثة المعقدة، ويستحقّون تطويب الرب.

(٢) ويَطْوِبُ الربُّ الحزانى (على خطاياهم) : ذلك

الحزن المصاحب للتوبة والندم على الشر، والشعور بالذنب، وليس ذلك الحزن المتبَرَّم من الحياة، أو لأولئك الشاكين المتجهمين، العابثين فى وجوههم، والمولولين على حظهم التعس أو الشقى، والناقمين على الحياة، والمجتمع والناس، أو أولئك الحزانى على ضياع شىء مادى ما، يمكن تعويضه، مهما كانت قيمته.

وكذلك نفهم من كلمات السيد المسيح، أنه يُطَوِّبُ أيضا الحزانى على إخوة المسيح الفقراء، بسبب نقص الماديات أو ظروف الحياة الصعبة (ياخوتنا فى الصعيد وسط الإرهاب). ويقول إبراهيم لنكون: «إنى أعجب لإنسان لا يحس وقع الشياطين، التى يجلد بها ظهر أخيه الإنسان» وقد بكى يسوع على أورشليم، «لأنها لم تعرف زمان إفتقادها» (لو ١٩: ١٤)

ويذكر المفسّر متى هنرى أن ثمة: «حزن خاطئ» عدو لكل سعادة، وهو حزن اليأس (أو الفشل)، ولكن هناك «حزن مقدس»، يؤهل للسعادة (القلبية)، وهو موت القلب عن الإهتمامات العالمية

(الشهوات)، والحزن على شر أفعالنا، وهو حزن بحسب مشيئة الله (٢ كو ٧: ١٠).

ومثله حزن العطف على بلايا وشدائد الناس : «البكاء مع الباكين». وطوبى لهؤلاء الحزاني لأنهم يتعزون من السماء، لأنهم يشبهون يسوع المصلوب : «رجل الأحزان، ومُختبر الحزن» (أش ٥٣). ولأنهم لا يحزنون حزناً عالمياً: «كالباقين الذين لا رجاء لهم» (١ تس ٤: ١٣)، ولأنه له المجد: «جاء يشفي المنكسرى القلوب» (لو ١٨: ٤) «وطوبى لمن يحزن على آثامه، حتى يمضى الى الرب» (كما قال أنبا أنطونيوس). فاحزن واندم يا أخى «الآن» (قبل فوات الأوان) على خطاياك التى تؤلك كالأشواك (وخزات الضمير) وتحرمك من متعة الحياة الأبدية: «فرح السماء الدائم»، مع الرب وملائكته وقديسيه.

وقدّم توبة جدية، وكرامية للخطية، وعزم أكيد على عدم الرجوع إليها أو لأصحابها أو أماكنها، مهما كانت لذاتها، وثق أن تعزيات الروح القدس، سوف تُلذذ نفسك أكثر منها بكثير جداً.

وقد قال الرسول بولس للتائبين، في كنيسة كورنثوس: «الآن أنا أفرح، لا لأنكم حزنتم، بل لأنكم حزنتم للتوبة» (٢ كو ٧: ٩).

وبعد انتصارك على عدو الخير، ستجد الملائكة تخدمك، وستفرح بك السماء كلها (مت ١٥: ١٠) وحتماً ستفرح فرحاً عجيباً، كوعد الرب للمؤمنين: «وأنا أطلب من الآب، فيعطيكم معزياً (الروح القدس) يمكث معكم الى الأبد» (يو ١٤: ١٦) وهو الموقف الذي نراه في حياة القديسين الذين كانوا يكون على خطاياهم (داخل مخادعهم) ومهما كانت ضعيلة وعندما يلتقون بالزوار، يجدون السعادة ظاهرة على وجوههم، والابتسامة بادية على شفاههم، «وهم يزرعون بالدموع، فيحصدون بالإبتهاج» (مز ١٢: ٥).

ويقول القديس أنطونيوس: «لنحفظ أنفسنا من فرح العالم (والضحك) (وهو يختلف بالطبع عن «الإبتسام» الجميل)، إن أردنا أن نكون من تلاميذ المسيح، لأنه قال: «إن العالم يفرح وأنتم تكونون» (يو ١٦: ٢٠)، كما قال أيضاً: «ويل للضحكين، وطوبى

للباكين»، ولم يُكْتَبَ عنه قط أنه ضحك ، بل كُتِبَ عنه أنه حزن، ودمعت عيناه.

وقد أعطى الرب عزاءً خاصاً، لزوجته أحد الرعاة، فأعطت «دروس مدارس الأحد» للأطفال فى الكنيسة، فى نفس يوم رحيل شريكها الى السماء !!

وهو نفس العزاء الروحى الكبير، الذى غمر قلب شريكة حياة أبينا الراحل (القديس) القمص «بيشوى كامل» فارتدت الملابس البيضاء (ثياب العرس) يوم نياحته السعيدة.

وكان فى خدمته يفرح بالألم الشديد، ويدعو الممرض الخبيث، الذى أصابه: «مرض الملوكوت»، لأنه يجعل النفس مستعدة للإنتلاق الى السماء - فى أية لحظة - تحملها ملائكة النور بفرح وتهليل بقيادة الملاك «سوربال»، الى حضن المسيح، فتستريح الى الأبد، وتفرح معه.

وفى تفسيره لكلمة «يتعززون»، قال قدامسة البابا شنودة الثالث: «إن الـعزاء الحقيقى ينبع من عمل الروح القدس، داخل القلب» (راحة البال).

ويضيف قداسته بقوله: «إن العزاء البشرى (المادى) فيه أخطار للنفس، فقد زرت أحد المرضى بالسرطان. وأراد أهله تعزيتَه، فوضعوا له تليفزيون ومجلات عالمية (وليس كتب روحية)، فتعجبت لأنه يحتاج الى من يدخل روح الله، ويثبتَه فى قلبه. فعزاء العالم مُتعب، ولا يتفق مع خلاص النفس، والعزاء الأصلى ينبع من الداخل، وليس من الخارج» (ماديات العالم).

ويضيف قداسته بقوله: «كل واحد منا تمرُّ عليه أوقات ضعف، ويحتاج الى عزاء - ولو من خارج - فقد نتعزى بتريلة جميلة، أو بلحن كنسى، أو بعظة، أو بكلمة روحية (من كتاب، أو من شريط تسجيل).

وينصّحنا قداسته بقوله: «إبعدوا عن العزاء العالمى، وهوه يأتىكم من الروح القدس. وإذا لم تجدوا عزاءً كاملاً هنا، ستجدونه فى السماء. فقد تعزى ليعازر المسكين، عندما حملته الملائكة» (لو ١٦: ٢٢).

وسجّل القديس يوحنا الإنجيلى - فى رؤياه - عن الملكوت

السعيد العتيد قوله: «وسمعتُ صوتاً عظيماً من السماء قائلاً: هوذا مسكن الله مع الناس وهو سيسكن معهم، وهم يكونون له شعباً، والله نفسه يكون معهم إلهاً لهم. وسيمسح الله كل دمة من عيونهم.... ولا يكون (هناك) حزن ولا صراخ، ولا وجع فيما بعد، لأن الأمور الأولى (أحزان الدنيا) قد مضت» (رؤ ٢١: ٣ - ٣٤ - ٤).

(٣) وظُوب الرب الودعاء : ويطلب كل المؤمنين بالسلوك مثله، في اتضاعه المعجيب، ويوضح ثمر السلوك المتضع بقوله: «تعلموا مني لأني وديع ومتواضع القلب، فتجدوا راحة لنفوسكم» (مت ١١: ٢١). كما يطُوب الرب صائعي السلام «لأنهم أبناء الله يُدعون» (مت ٥: ٩) ومن المؤكد ان الوديع الحقيقي يعيش دائماً في فرح وابتسام، وهدوء وسلام، مع نفسه، ومع الله ، ومع الناس كلهم. وهو يحمل - في قلبه - محبة ورحمة وصفح، وإنكار للذات.

ويحمل من الصفات ما يجعله في فرح، وسعادة دائمة، كما

يقول قداسة البابا شنودة/٣: «فهو لا يخاصم ولا يصيح، ولا يرفع صوته، ويسعى للصُّلح والسلام، ويُقدِّر ظروف الناس، ولا يشور لأنفه سبب، ويسند كل ضعيف، ويساعد كل محتاج، ولا يجرح ولا يفضح، ولا يذم أو يدين أحداً».

«ويكون علاقة طيبة مع كل إنسان، ولا يُعادي ولا يكره ولا يحقد، ولا يحسد. وهو إنسان سهل التفاهم معه، ولا يتعب غيره. ولا يتأكف أو يحاور كثيراً، بل هو لطيف وبشوش، ولا يلج في أخذ الموافقة بالقوة، ولا يُصرّ على رأيه ويتقبل النقد بصدر رحب، مهما كانت قسوته، ويعتبره مرسل إليه من الله ويستفيد به في حياته (كما فعل القديسون انطونيوس وابو مقار ومار إفرام السرياني)»، وهو يبحث عن راحة غيره، ويتنازل عن مركزه لغيره، بدون حزن، وهو أيضاً يريح الكل بسهولة، ويريح الكل بكلماته الحنونة ويتراضى مع الكل بسرعة. وإذا وضعوه في مركز إداري كبير يكون كواحد من الذين يشتغلون تحت إدارته. ولا يتعالى عليهم، بل يشرح لهم، ويعلمهم - في هدوء - كأبناء. ولا يعاقب

بقدر ما يوجه ويرشد الى موضع الخطأ وعلاجه، ولا يتقنص شخصية غيره، وينسى خطأ الغير، ولا يؤول كلامهم. وإذا دعاه أحد الناس الى مكان شرير، يعتذر بلطف، ولهذا كله يشعر المرء بسرور لوجوده معه.

وحياة الانضاع، هي حياة فرح قلبى، لأن الودعاء يستسلمون دائماً لإرادة الله الصالحة واثقين: «إن كل الأشياء (متاعب الدنيا) تعمل معاً للخير. للذين يحبون الله» (رو ٨: ٢٨) ويكونون قانعين بوضعهم، الذى اختاره الله لهم، مهما كان أقل ممن هم فى مستواهم العلمى، أو الغنى، أو فى الخبرة الأقل، أو الأدنى دخلاً، ويشكرون الله كل حين.

وتراهم يحتملون الإهانات دون أن يشوروا، بل يصمتون، ويلقون باللوم على ذواتهم، عندما يشور الآخرون فى وجوههم، أو يظلمونهم، ويقدمون للغاضبين كلمات لينة وهادئة، تشهد ليسوع (مت ١١: ٢٩) فى وسط العالم الشرير، وبذلك ينعمون بأعظم قسط من السعادة القلبية، والسلام الداخلى، كقول المزم:

«الودعاء يرثون الأرض، ويتلذذون من كثرة السلام» (مر
١١: ٣٧).

ويرى القديس أغسطينوس: «أن الودعاء يرثون أرض الأحياء
(الملوكوت السعيد)، وأرض الموتى أيضاً (يملكون على قلوب
البشر). ولهذا ننصحنا مار إسحق بقوله: «اقتنِ لساناً عذباً فيكون
الكل صديقك. اقتنِ لساناً متضعاً، فلا يلم بك هواناً أبداً».

على تقيض الكبرياء، التى تتعب النفس والناس، وتخلق
الهموم والمشاكل: «تأتى الكبرياء فيأتى الهوان» (أم ١١: ٢)،
وتسبب الأحزان لكل إنسان، فى كل مكان.

ويقول متى هنرى: «إن الوداعة مهما احتقرت، وأُسئ إليها من
الآخرين، تؤدى بنا الى تحسين صحتنا (راحة أعصابنا وهدوئنا
النفسى) وسمعتنا، وثروتنا، وتعزيتنا فى أرض غربتنا».

(٤) تطويّب الجِيع والعطاش الى البر: لاشك أن
هموم البحث عن الطعام الجسدى (المادى)، تحزن قلب الانسان
المنشغل به دائماً، (يربى جسده للدود). وأما السعداء حقاً، فهم

الجوع والعطاش «الى الله» (مز ٦٣: ١)، «الى غذاء الروح
(وسائل النعمة): بالتزيم والتسبيح والصلاة والصدقة والخدمة
والاعتراف، والتناول من السر الأقدس ... الخ.

والإنسان المنشغل بتغذية الروح، وارثاتها من ينابيع النعمة،
ينسى اهتمامات الجسد، وما يترتب عليها من أحزان وهموم:
«فالنفس الشبعانة تدوس العسل» (أم ٢٧: ٧) (خذ مثلاً يوم
الجمعة الكبيرة وألحانها الجميلة وينسى الإنسان الطعام طوال
اليوم).

ويرى الواعظ بللى جراهام، أن المسرات العالمية تعوق اشتها
المرء لله، وسعاده به، مثل «ديماس» الخادم - رفيق بولس
الرسول - الذى أحب مسرات العالم، فترك من أجلها خدمة الرب،
وضاع فى زحام المدينة. وكما يحدث لخدّام كثيرين، من
الجنسين اليوم!! وهم يتأسفون على سعادتهم المفقودة. وكم من
نفوس كثيرة تجلس - أمام التلفزيون والفيديو - ساعات طويلة
جداً، ولا يمكنون فى الكنيسة واجتماعاتها إلا دقائق معدودة.

ويقول أحد الخُدام: «إذا ما زين الشيطان للإنسان محبة الطعام والشراب، فهو يقضى على كل رغبة فى المن النازل من السماء». ويرى آخر، أن النفس التى تلجأ فى طلب سعادتها، إلى الماديات تجعل الروح القدس لا يعمل فيها (ينطفئ) لأنها تبحث عن العزاء بعيداً عنه، فتشعر بالحزن وسط متع الدنيا الكثيرة، وهو أحد أسباب تعاسة كثير من المسيحيين الآن !!

وقد حدثنا سليمان الحكيم - بالتفصيل - عن تجربته الشخصية، فى السعى نحو التمتع بملذات الدنيا، من طعام وشراب وغناء وأملاك ... الخ، فلم تشبع نفسه منها، وتؤكد - فى النهاية - أنها مُتعبة، وباطلة، وفانية مثل قبض الريح (راجع سفر الجامعة ٢، ١)

ومن أسباب شقاء البعض الآن إهمالهم لحياتهم الروحية، وعدم إنشغالهم بالتأمل فى الكتاب المقدس، وقراءة سير القديسين وكتاباتهم ، وعدم تكريس وقت للصلاة والترنيم، والاجتماعات الروحية والهرب من تناول من السر الأقدس، فتهلك جوعاً (لو

١٥:١٧) رغم وفرة الطعام الروحي !!

حقاً أنه عند الرب «الشبع» الكافي لأرواحنا «مجاناً»، وهو يرتب قدامنا مائدة الشركة الروحية (الإفخارستيا) باستمرار (مز ٢٣: ٥)، ويوجه أنظارنا - دائماً - الى ضرر الإهتمام الزائد بالطعام البائد، وضرورة طلب الطعام الباقي، الذى للحياة الأبدية السعيدة، التى يتذوق حلاوتها معه، فى الدنيا والآخرة، لاسيما وأنه «ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله» (مت ٤: ٤).

+ + +

الفصل الثالث

مجالات الفرح والسلام فى العالم

يوضح الكتاب المقدس - وأقوال الآباء القديسين - أن مجالات افراح الأشرار محدودة العدد (والمدة)، بينما أفرح المؤمنون متعددة، ومنها المجالات الآتية، على سبيل المثال لا انحصار (وقد ذكر الكتاب المقدس ٣٣١ آية عن الفرح والسرور):

(١) فرح التوبة ولقاء الرب:

إذا كانت الخطية تجلب الهموم والأحزان (والفشل والمرض) للإنسان الشرير ومن معه، فإن التوبة هى باب السعادة، للقلب الكئيب والمهموم. وكلما بكى الخاطئ ندماً على ذنوبه، كلما زاده الرب فرحاً قلبياً، ورأى الدنيا بمنظار البهجة والسرور العظيم، فما أعظم فرح الخاطئ بخلاصه من ثقل خطاياها (مز ١٥: ٦، ٩٧: ١١، ١٠٠: ٢).

وعندما أخطأ بنو إسرائيل تشفع من أجلهم موسى النبي،
وصلى الى الرب قائلاً: «ارجع يارب (عن غضبك) وتراءف على
عبيدك، أشبعنا من رحمتك، فنبتهج ونفرح كل أيامنا» (مز
٩٠: ١٣): «وأمامك شمع سرور» (مز ١١: ١٦) ويُعد يوم توبة
الخاطيء هو يوم «عيد» حقيقى نفرح فيه نفسه، مع ملائكة الله،
وهو أيضا يوم ميلاده الروحى الجديد، لأنه يعاد فيه قيد إسمه
فى سجل الحياة الأبدية، والتمتع بميزات النبوة - الأرضية
والسمائية - ويحق له ان يهتف من قلبه، وأن يُرنم ويقول: «هذا
هو اليوم الذى صنعه الرب، فلنبتهج ولنفرح فيه» (كما يرتله
الشماسة والشعب فى القداسات).

وقد قدم لنا الرب يسوع المحب (ولللخطة التائبين) صورة حية
وواقعية، تمثل فرح الأب العنون مع عبيده، يرجوع إليه الضال،
فيقول: «أخرجوا (له) الحلة الأولى (ثوب العرس) وألبسوه.
واجعلوا خاتماً (ملوكياً) فى يده، واذبحوا العجل المسمن، فناول
ونفرح» (لوقا ١٥: ٢٣) «وابتدأوا يفرحون». وقال الأب المحب،

لإبنه الأكبر الغاضب : « ينبغي أن نفرح ونُسّر ، لأن أخاك هذا (الثائب) كان ميتاً فعاش ، وكان ضالاً فُوجِد » (لو ١٥ : ٣٢).

ويسجل الروح القدس ، أن الراعى الصالح (المسيح) يبحث دائماً عن الخروف الضال (الهارب بغباء) ويفتش عنه فى كل مكان ، وإذا وجده (مطيعاً له) يحمله ، ويضعه على منكبيه (قرب قلبه) فرحاً به (مت ١٨ : ١٣). ويأتى به الى بيته (الكنيسة) ، ويدعو كل أصحابه للفرح معه ، بهذه النفس التائبة !!

وكذلك قدم الرب المثل عن «الدرهم المفقود» ، الذى تتعب صاحبتة فى البحث عنه ، حتى تعثر عليه . ويعلّق الرب قائلاً : « هكذا يكون فرح - قدام ملائكة الله - بخاطى واحد يتوب » (لو ١٥ : ٤ - ١٠).

ويقول الرب : « سأراكم أيضاً ، فتفرح قلوبكم ، ولا يستطيع أحد أن ينزع فرحكم منكم » (يو ١٦ : ٢٢) : « المتقنون يروننى فيفرحون » (مز ١١٩ : ٧٤).

وقد عبّر داود النبى عن فرحته بتوبته ، وقال : « نفسى تفرح

بالرب، وتبتهج بخلاصه» (مز ٣٥: ٩) «أبتهج وأفرح برحمتك»
(مز ٧١: ٧) «أفرح وأبتهج بك، أرثم لإسمك أيها العلى» (مز
٩: ٢). وقال حبقوق النبى أيضا: «أفرح بإله خلاصى» (حب
٣: ١٨). ومن ثم، ينصحنا القديس بولس بقوله: «إفرحوا فى
الرب كل حين، وأقول أيضا إفرحوا» (فى ٤: ٤).

وتزداد فرحة التائب مرة أخرى عندما يكسب النفوس - لا
الفلوس - فيشارك التائب الجديد، فرحته بخلاصه من أحزان
الخطية، وهمومها ومشاكلها الكثيرة الماضية.

(٢) **التعزية الحقيقية للمؤمن من عمل الروح**
القدس: (غل ٥: ٢٢).

«كإنسان تعزية أمه، هكذا أعزيكم أنا. وفى أورشليم (بيت الله)
تتمزرون، وترون (عمل الروح القدس فى أنفسكم) وتفرح قلوبكم،
(أش ٦٦: ١٣ - ١٤). وقال المرنم: «عند كثرة همومى - فى
داخلى - تعزياتك تلذذ نفسى» (مز ٩٤: ١٩): «جعلت
سرورا فى قلبى» (مز ٤: ٧).

(٣) الفرح بمعونة الله وعطاياه للنفس وللناس:

يقول المزمع : «يا رب بقوتك وفرح الملك» (مز ٢١: ١) «لأن الرب (الراعى الصالح) قد تعهد قطع غنمه (بالرعاية الخاصة)، ويحاربون (وينتصرون بمعونته على الشياطين) لأن الله معهم (باستمرار) لأنى رحمتهم، وفرح قلبهم (بالخلاص من الخطية) وينظر بنوهم (نعمة الله الحالة عليهم) فيفرحون (مثلهم) ويتبجح قلبهم بالرب» (زك ١٠: ١-١٢) «وفرح جميع المتكلمين عليك» (مز ١١: ٥).

«ولما سمعوا (جيران أليصابات وأقرباؤها)، أن الرب قد عظم رحمته لها (سمح لها بالحمل والولادة فى شيخوختها)، فرحوا لها» (لو ١٨: ٥).

(٤) ترك الغضب يجلب الفرح والهدوء للنفس والناس:

عندما يعتاد الانسان على التحلُّث بصوت منخفض، بالمنطق والحُجَّة، بدلاً من الصياح، وفهم كل ما يُتعب الناس ويتجنبه،

ويعذر الخطاة، ويحبهم حباً عملياً، كما فعل الرب يسوع دائماً.
 ويصفح عنهم لأنهم بشر، وليسوا ملائكة، .. الخ
 وبالتالي فإنه يستريح، ويريح الآخرين: «يفرحون لأنهم هدأوا»
 (مز ١٠٧: ٣) (راجع كتابنا: «كيف تتخلص من الغضب وتعب
 الأعصاب؟»)

(٥) عمل الخير يجلب الفرح والسعادة :

عمل الخير - بكافة وسائله - لا يسعد المحتاج «أو الآخذ» فقط
 بل يسعد العاطى نفسه، إذ يفرحه الله، بما أعطاه للفقراء، باسم
 الرب، وفي حب (١ أخ ٩: ٩) «ولأنه مغبوط هو العطاء أكثر من
 الأخذ» (أع ٢٠: ٢٥).

وقال سليمان الحكيم: «عرفت أنه ليس لهم خير (أفضل من
) أن يفرحوا، ويفعلوا خيراً في حياتهم» (جا ٣: ١٢).

ولهذا دعانا الرسول بولس أن «نكون أسخياء في العطاء، كرماء
 في التوزيع» (النذور والعشور) ... ، (١ تي ٦: ١٨) وأن يتم تقديم

المساعدات المادية والمعنوية برضى القلب: «لأن المعطى المسرور يحبه الرب، (٢ كو ٩: ٧)».

ويقول القديس موسى الأسود: «اعطِ المحتاجين بسرور ورضى، حتى لا تُحرمَ من أمجاد السماء». وقال أيضاً: «أحبّ المساكين لتخلص بسببهم فى أوان الشدة».

وذكر القديس مار إفرام السريانى، إنه سمع أحد الإخوة: «يصلّى ويطلب من الرب عملاً - بدلاً من النعمة الروحية - لكى يعول المنكوبين وهو بذلك يفرح».

(٦) فرح أهل العالم بالتعرّف على الفادى الحقيقى:

يُسجّل سفر الأعمال أنه لما بشر القديسان بولس وبرنابا - فى آسيا الصغرى - تقبّل الإيمان كثيرون من سكانها، وفرحوا جداً بالإيمان المسيحى، ومنجدوا الله بخلاص نفوسهم (أع ١٣: ٤٨). وكل نفس تتعرّف على المسيح تفرح به.

(٧) الفرح بسلوك طريق الفضيلة منذ الصغر:

إذا كانت الرذيلة تجلب العار والمرار، والفقر والمرض، فإن الفضيلة الجميلة تبعث في النفس سلاماً وسروراً دائماً، لاسيما في سن الشباب المبكر. وكلما نما الشاب في النعمة والفضيلة كلما إزداد فرحاً وسلاماً وصحة ونجاحاً، وتحسّن علاقته بالله، والناس الذين حوله.

ولهذا يقدم سليمان الحكيم النصيحة قائلاً: «اذكرُ خالقك في أيام شبابك، قبل أن تأتي أيام الشر (متاعب الشيخوخة) أو تجيء السنون (يمر قطار العمر في الشر) إذ تقول ليس لى فيها (العبادة) سرور» (جا ١٢: ١).

ويؤكد علي نفس المعني بقوله: «إفرح أيها الشاب في حداثتك (صباك)، وليسرّك قلبك (بتدعيم علاقتك بالله، وبالفضيلة) في أيام شبابك، فانزع الغم (حزن الشهوات) من قلبك، وإبعد الشر(الرذيلة) عن لحمك، لأن الحداثة والشباب باطلان» (جا ١١: ١٠)

فمثل يتذكّر الناس لذات المراهقة «السابقة» ١٩ لقد بطلت وانتهت، ولكن بقيت آثارها الضارة. بينما يفرح الأَطهار، بعد زواجهم، وتلتذ نفوسهم أكثر من المنحرفين المحتررين ١١ ومن لا يعتاد علي لذة العشرة مع الله - في صباه - يصعب عليه إلتماسها في شيخوخته. ويقول القديس أنطونيوس: «إذا فرحنا بتنفيذ الوصايا، فهذا هو «الفرح بالرب»، الذي دعا اليه القديس بولس (الشباب). فلنفرح بتكميل وصايا الرب»، بدلاً من سماع نصائح الأصدقاء الغير منضبطين (من الجنسين)، التي يعقّبها الندم الدائم.

٨- الفرح بالتواجد مع الله باستمرار:

قال المرنم: «جعلتُ الرب أمامي في كل حين، لأنه عن يميني، فلا أتزعزع. لذلك فرح قلبي، وابتهجت روحي، وجسدي أيضاً يسكن مطمئناً» (مز ١٦: ٧-٩). وهو الدرس الذي استفاد «داود» النبي بعد سقطة في غفلته، ونسيانه رقابة الله له، في كل مكان.

٩- الفرح بوعود الرب: (١بط ٨)

الكتاب ملئ بالوعود الكثيرة، التي تحققت- وتحقق دائما -
للمؤمنين به. وقد وعدنا الرب بالبركات الأرضية، والسماوية
أيضا، والتي يعطيها لنا في حينه الحسن.

وقد وعد الرب يسوع تلاميذه «بتعزية» دائمة في العالم (يو
١٦: ٧). وفي ليلة القبض عليه (للصلب) شرح لهم حقيقة آلام
الدنيا، التي لا مفر منها، والسلام الذي سينالونه، بعد سلسلة من
العذابات. ولكنها سرعان ما تنبُدد، ويتم نسيانها تماماً، علي مثال
المرأة التي تحزن ساعة الولادة وي بعدها لا تعود تذكر الشدة، بسبب
الفرح بالمولود الجديد .

«فأنتم كذلك عندكم الآن حُزن، ولكني سأراكم (وأمكنث معكم
مرات عديدة)، نُسفرح قلوبكم، ولا ينزع أحد (أو أي اضطهاد
أَوْضيق) فرحكم منكم» (يو ١٦: ٢٠-٢٢) كما وعدهم بإرسال
«الباراقليط» (المُعزِّي) الذي سيمكنهم الي الأبد، وهو ما تحقق

فعلاً وزال الحزن والخوف من قلوبهم، بعد لقائه بعد القيامة،
وحلول الروح القدس عليهم.

١٠ - الفرح النابع من حياة الإيمان القوى والرجاء بالرب:

فالمؤمن الحقيقي يُحس برعاية الله الكاملة «والأمان» أيضاً، كما
يقول أشعيا، فيُسَلِّم له قيادة حياته، ويخضع باطمئنان تام لمشيئته
الصالحة - مهما كانت - ويشق في قدرة الله الغير محدودة علي
حل المشاكل. ويصبر طويلاً، حتي يتدخل الرب، دون أن تتابه
الهواجس أو الخوف أو القلق أو التوتر أو التعب النفسي،
كالأشعار والغير مؤمنين بقدرة الله علي عمل المستحيلات، لأنه
هو هو أمساً واليوم والي الأبد. ومازالت المعجزات تتكرر
باستمرار، ليل نهار. وهذا الإيمان يجعل الإنسان يعيش دائماً في
رجاء (وعدم يأس): «فرحين في الرجاء» (رو ١٢: ١٢) منتظراً
تدخل الرب.

فاصبر يا أخى ، وانتظر معونة الرب، في حينه الحسن، كما
قال المرنم (بإيمان) «أنفسنا انتظرت الرب. معونتنا وثرسنا هو ،
لأن به تفرح قلوبنا، لإننا علي إسمه اتكلنا» (مز ١٣ : ٢٠-٢١).
والمؤمن يأمن علي مستقبله الأرضي والابدي، له ولكل من معه
أيضاً.

وقد ذكرت صحيفة محلية أخيراً أن رجلاً أمريكياً ، علي فراش
الموت، خاف من حرمانه من الأبدية . ويعرض الآن خمسة ملايين
دولار، لمن يؤكد له أنه لن يُحرَم منها !! بينما المؤمن التائب -
الفاعل للخير - يضمن وعود الله، ويصدق كلامه، بدون أدنى
تردد ، أو ضعف إيمان، كما قال الرب لبطرس الرسول: «يا قليل
الإيمان لماذا شككت ١٩».

١١ - الفرحة النابع من الترانيم والالحان والتسابيح: (أم ٢٩ : ٦)

ليس الفرحة بسماع أغاني العالم (هوشع ١ : ٩) أو بموسيقاه

الصاخبة ونكاته السافرة ، وانما بالترانيم ، والالحان الكنسية والمزامير المرتلة . فتكون النفس - مع جماعة المؤمنين - كأنها في السماء ، وليس علي الأرض . (وتستكمل فرحها «بالترنيم» مع الملائكة والقديسين ، في الملكوت السعيد ، الي الأبد) .

ويُسجل القديس لوقا البشير، أنه في يوم أحد الشعانين : «ابتدا جمهور التلاميذ يفرحون ويسبحون - بصوت عظيم - قائلين : مُبارك الملك الآتي باسم الرب ، سلام في السماء ، ومجد في الاعالي» (لو ١٩ : ٣٨) .

١٢- الفرح بعمل الله العظيم لشعبه :

يقول الوحي : «ياإبني إن كان قلبك حكيماً (يُفرحَك) ، ويُفرَّح قلبي أنا أيضاً» (أم ١٥ : ٢٣) : «وأنه لما رأي (برنابا الرسول) نعمة الله فرح ووعظ الجميع أن يشبثوا- في الرب- بعزم القلب» (اع ١١ : ٢٣)

وقد كتب القديس بولس قائلًا : « إن طاعتكم ذاعت الي

الجميع ، فأفرح أنا بكم» (رو ١٦: ١٩)، وكتب القديس يوحنا البشير - إلي الخادم غايس-قائلاً: «فرحت جداً إذ حضر إخوة (من عندك) وشهدوا بالحق الذي فيك، كما إنك تسلك بالحق» (٣يو٣).

وكذلك يفرح الآباء بكل الأبناء الحكماء، الفاهمين كلام الله والمطيعون لوالديهم (امل ٥: ٧) والذين قوّوا علاقتهم بالرب، وبالكنيّة منذ صغرهم، ويفرحون هم أيضاً.

١٣ - الفرح بسلوك طريق الإنضاج: (مز ٣٤: ٢)

خذ مثلاً عملياً من الكتاب: الشهيد العظيم يوحنا المعمدان ، الذي تحدّث عن الرب يسوع باتضاع عجيب (عندما أرادوا الإيقاع بينه وبين السيد المسيح) فقال لهم: «من له العروس (الكنيسة) فهو العريس (المسيح) ، أما صديق العريس- الذي يقف ويسمعه - فمفرح من (سماع) صوت العريس. إذا فرحي هذا قد كمل. ينبغي أن هذا (المسيح الفادي) يزيد، وأنا أنقص» (٣يو: ٢٩: ٣٠).

وكذلك يسوع «المتضع» قد إمتدح المعمدان، في غيابه أيضاً. وهو مثال جميل لأهمية «الإنضاج» في حل المشاكل، وامتناء النفس بالفرح الداخلي. ويقول القديس موسي الأسود «مَنْ يَنْكُرْ ذاته (يتضع) يَسْلُكُ في سلام»، وقال القديس مارافرام السرياني: «مَنْ يَشَاءُ أَنْ يَعِيشَ - في كل موضع - في سلام، فلا يطلب الراحة لنفسه، بل راحة رفيقه (زميله أو شريكة حياته) فيجد الهدوء والسلام» (في العمل أو في البيت).

١٤- الفرح بعدم الجرى وراء محبة العالم: (مادياته وكمالياته وزينته) :-

إن محبة العالم «عداوة لله» (يع ٤: ٤) والجري وراء الماديات يُتعب النفس، جسدياً ونفسياً، ويؤدي الي نسيانها خلاصها، بالإضافة الي الحزن والهموم ، والتفكير الكثير، بسبب مقارنة الإنسان مستواه المادي «المُتَدَنِّي» بمستوي غيره، من ذوي الأموال الطائلة ، أو أصحاب الدخول العالية، أو المناصب العالمية، (التي

هي في الواقع أشواك مؤلمة). وقد تركها القديسون عن طيب خاطر، وعاشوا في سعادة غامرة، في ظل رعاية الله (في البراري والجبال) بلاشئ من حطام الدنيا وبلاكساء ولاغذاء ولاغطاء، فلم ينقصهم شئ (مز ٢٣: ١) ولم تنقصهم هموم المادة، ولا رغبات الدنيا التي لاتشبع منها النفس (جا ١: ٧).

والبحث عن المادة مدعاة للسُّخط والقنوط، والمرارة والضيق، والتبرم من الحياة و الشكوي. المرَّة والمُستمرَّة، وتدفع حتماً الي السقوط في خطايا عديدة كالكذب، والغش والنفاق، والكراهية والحقد والحسد، والغيرة الشديدة، وقد تقود ايضاً الي إقامة القضايا (بين الاخوة) والعداوة والخصام (لل قريب والغريب)، وفقدان السلام، وقال القديس مار أغريس: «مُحب القنية يُنغصّ قلبه بالاهتمام بها»، وقال القديس ايفانيوس، عند خروج روحه من جسده: «لأتُحبُّوا متاع الدنيا، فتستريحوا، وتفرحوا في الآخرة». وقال مار إسحق: « النفس المُحبةٌ لله، سعادتها في الله وحده».

١٥- الفرح بعد الإعراف بالخطايا وترك الشرور:

فوجودها يُتعب القلب ، ويجلب الهموم ، ويقود للفشل ، في جميع المجالات: « من يكتُم خطاياهُ لا ينجح ، ومن يُقَرِّبها وتركها يَرُحِم » فهي حمل ثقيل علي النفس ، ولهذا يُحسُّ المُعترف براحة نفسية كبيرة عندما يخرُجها من قلبه . والأفضل له أن يذكرها لآييه الروحي ، بدلاً من أن يخبر بها إنسان ما ثم تنكشف أسرارهِ ، في مُشاجرة ، أو عند وجود أي خلاف معه !!

فيا عزيزي أسرع فوراً الي أب إعراف حكيم ، ومُختبر- داء الخطية ودوائه- وأفرغ كل ما يملأ قلبك من شرور وأفكار تُوَرِّقك وتُعْقدك وتفقدك سلامك . ولا تنس أن « مَنْ كان بلا مُدَبِّر (مُرشد روحي حكيم) لا تكون له سلامة » كما قال قديس ، «والذين بلا مرشد يسقطون كأوراق الشجر» ، كما قال القديسون.

ويقول مار إسحق : «المريض الذي يعترف بمرضه (للطبيب) شفائه سهل . أما القاسي القلب(المتكبر والعناد ، والرافض

الإعتراف بذنبه)، فتكثر أوجاعه . والمريض الذي يخالف «أوامر»
الطبيب يزيد تعبهُ وعذابه» ويخدرنا - أيضا - من عواقب اليأس
من الخلاص فيقول: «اذكر عظم خطايا القُدماء، الذين سقطوا ثم
تابوا (مثل: داود، وأغسطينوس، وموسي الأسود، وبلاجية ،
ومريم المصرية ، وتائيس . الخ» ، ومقدار الكرامة والشرف اللذين
نالوهما من التوبة (التي لا تكلفك شيئاً) لكي ما تتعزّي في
توبتك» (ولاتستمع لصوت عدو الخير، الداعي لليأس من
رحمة الله).

١٦ - الفرح في ممارسة الرياضات والهوايات والقراءة النافعة :

ممارسة الرياضة تفيد الجسم والعقل ، وتُبعد عن النفس التوتُّر .
والقيام بالرحلات، الي المناطق الطبيعية (وصيد السمك . . إلخ)
يعطي للنفس هدوءاً وصبراً وسلاماً . وقد اصطحب السيد المسيح
تلاميذه الي جنوب لبنان، ذات مرة . كما كان يقضي وقتاً طويلاً
فوق جبل الزيتون.

وكذلك ممارسة الهوايات المختلفة من رسم وشعر وتصوير ونحت وموسيقى وقراءة، وكتابة قصص وتربية الطيور والاسماك وشغل الخشب والتماثيل، وغيرها من الهوايات النافعة. والتسلية البريئة ولقضاء وقت فراغ ممتع وسعيد، ومفيد أيضاً من الناحية المادية.

ولازلتُ أذكر المتنيح «صبحي الجيار»، الذي رغم رقاذه علي فراشه، سنوات عديدة، ولكنها مُرت بهدوء وبسلام، لأنه إنصرف الي ترجمة وتأليف القصص، وقراءة الأداب العالمية، فنال جائزة الدولة، وكرّمه الرئيس الراحل جمال عبد الناصر . ولم يتضايق من طول الوقت في الفراش.

وقد ذكر لنا تاريخ الكنيسة القبطية ، أن القديس أنطونيوس قد إمتدح القديس « ديديموس » الضرير (مدير مدرسة الإسكندرية اللاهوتية الشهيرة) ، الذي اخترع الحروف البارزة ، للقراءة قبل «برايل» بمئات السنين، وألف كتاباً عظيماً عن الروح القدس، وتمتع بعشرة الرب بعمق.

وبهذه المناسبة ندعو لقراءة سير العلماء ، والعصاميين ، الذين حققوا الأعمال العظيمة، بجلدهم وصبرهم علي الشدائد وتخطي العقبات الكثيرة دون ملل أو فشل أو يأس ، مثل « هيلين كيلر » ، التي لم تكن تبصر ولا تسمع ولا تتكلم ، ولكنها نجحت في الحصول علي أعلي الشهادات ، بمساعدة إنسانة مؤمنة مملوءة محبة وتضحية (ومثل طه حسين أيضا) ولانسنبي إديسون وبيتروفن ، وماري كوري، ومايكل أنجلو، وغيرهم من العلماء والفنانين العظام، الذين لم تقف العقبات الجسدية أو المالية في سبيل تحقيق أهدافهم ، لخدمة البشرية، والفرح بنجاحاتهم الباهرة ، بدلا من البكاء علي القصور الجسدي، ومايرتب عليه من حزن وفقدان للفرح والسلام .

وإذا كانت القراءة قد أهملت بسبب إتجاه الناس الي وسائل الإعلام المرئية، واتجاه الأطفال والشباب الي ألعاب الفيديو (الضارة) فإن الحاجة ماسة اليوم الي توعية الجيل الجديد بأهمية

تكوين «مكتبة» منزلية للثقافة الرفيعة، ولاسيما التعاليم الروحية النابعة من دراسة الكتاب المقدس وتفسيره، وقراءة كل ما يكتب عن شخصياته، وعن سير القديسين، للنظر الي سيرتهم والتمثل بايمانهم (عب ١٣: ٧).

وهو ما يشجع النفس علي سلوك الطريق الصعب- مع الرب- دون فشل، حتي يتحقق الامل. مع تحذير بخطورة أن يستمد المسيحي تعليمه الروحي من العالم ، الذي قد تتناقض أفكاره مع أفكار الكتاب المقدس: «وكل مالميس من الإيمان فهو خطية» (رو ١٤: ٢٣) كما ان الإنكباب علي قراءة الكتب ((الجنسية)) والمجلات المعثرة، يزيد المرء غماً وحزناً، كما يقول سليمان «الحكيم إن الذي يزداد حكمة عالمية وعلماً (غير روحي) يزداد غماً (جا ١: ١٨) ، بينما العلم الديني «السليم» يقود النفس الي الفضيلة، وراحة الضمير، وسعادة القلب.

١٧- الفرغ بتحقيق الهدف المقدس:

كل نفس لا هدف لها، (أو لاتفهم ماهو الهدف من الحياة)، تعيش دائماً في بؤس وحزن ، حتي تموت!! اولابد لكل إنسان من «هدف» عظيم أو أكثر (علمي، وروحي، واجتماعي... إلخ) وأن يسعى لتحقيق كل هدف في مرحلة ما من حياته ، وحسب قدراته، وبترتيب في خطواته وأوقاته وظروفه المتاحة. ولعل أهم وأعظم «هدف» للمؤمن في الدنيا هو «خلاص نفسه» (وخلاص إخوته) لاسيما وأنه يعلم أن له «رسالة» هامة، «أو مأمورية» يؤديها في غربته في كوكب الشقاء ، حتي يعود الي مقره الدائم في السماء ، كما فعل القديسون والشهداء. ويقول أحد القديسين: «لتكن همتك» (هدفك الذي تجاهد من أجله) ملكوت السموات وأنت سريعاً تخلص وترثها».

وبالطبع إذا كانت هناك إهتمامات أخرى «أرضية» ، ضاع الهدف الرئيسي «المقدس» ، في رحمة الإنشغالات المادية، والمشكلات اليومية المتتالية!!

وقد كتب القديس موسي الأسود رسالة مطوّلة وجميلة،
لصديقه الأنبا «نومين»، قال له فيها: «إنني أفضّل خلاصك بمخافة
الله، قبل كل شيء (قبل أي هدف آخر جانبي)، طالباً أن
يجعلك الرب كاملاً بمايرُضيه، حتي لا يكون تعبك باطلاً ، بل
تكون مقبولاً من الله ففرح».

ويضيف القديس بقوله: «لأننا لمجد أن التاجر، إذا ربحت
تجارته (تحقق مكسبه) كثر سُروره. وكذلك الذي يتعلّم صناعة
(حرفه ما) إذا ما إتقنتها كما يجب (بعد عناء كثير) إذداد فرحه ،
متناسباً التعب الذي حل به ، لأنه أتقن المهنة التي رغب فيها .
ومن تزوج امرأة، وكانت عفيفة وصائنة لنفسها ، فمن شأنه ان
يفرح قلبه» ﴿ويقول الوحي﴾ «من يسجد زوجة (صالحة) يجد
خيراً» ﴿ . وكل واحد من هؤلاء الناس يفرح إذا ما أدرك
الهدف، الذي تعب من أجله».

ويختم القديس رسالته بقوله: «فإذا كان الأمر هكذا، من شئون

هذا العالم (الوضع الدنيوي) فكم وكم يكون فرح النفس، التي بدأت تعمل في (هدف) خدمة الله، عندما تتم خدمتها، حسب مرضاة الله؟ الحق أقول لك إن سرورها يكون عظيماً ، لأنه في ساعة خروجها من الدنيا تلقاها أعمالها (الصالحة) وتفرح لها الملائكة ، ويسبحون الله معها حتي تلاقى الرب بسرور. (ولاشك فإن أعظم «هدف» في الدنيا هو ربح النفوس الضالة عن حظيرة المسيح، والجاهلة بتعاليمه العظيمة ، كما قال رب المجد «مَنْ عَمِلَ وَعَلِمَ، فهذا يدْعِي عظيماً في ملكوت السموات» (مت: ١٩ : ٥).

وفي هذا المجال ، قال القديس بولس الرسول: «أنا أفرح - بل سأفرح أيضاً - لأنني أعلم أن هذا (التبشير بالمسيح) يُؤوِّك لي إلي خلاص (نفسي والآخرين) بطلبتكم (بصلواتكم لله من أجل) ومؤازرة روح يسوع المسيح» (فيلبي ١: ١٨-١٩).

ويقول أيضاً (في رسالة الفرح هذه): «لأنني لم أَسْعَ باطلاً،

ولا تَعْبُتْ باطلاً ، ولكني وإن كنت أنسكب علي ذبيحة إيمانكم ،
وخدمته (= الرب يسوع) أسراً ، وأفرح معكم أجمعين . وبهذا
(الهدف) عينه كونوا أنتم مسرورين أيضاً ، وأفرحوا معي
(فيلبي ٢: ١٦ - ١٨) .

١٨- الفرح بسلوك طريق القناعة:

يقولون - في الأمثال - إن مفاتيح السعادة الدنيوية ثلاثة
«الطاعة والوداعة والقناعة» . وهي حقاً كذلك . «القناعة» كنز
عظيم للنفس المؤمنة ، الراضية عن حالها دون تزمز أو ضجر .
وهي أيضاً طريق الرضا بالموجود ، والفرح القلبي بالظروف
المتاحة ، ولسان حالها يقول «ليس في الإمكان أبدع مما كان» .
ويُحدِّثنا القديس بولس الرسول عن خبرته في طريق القناعة ،
وكيف أنه حسب كل الماديات ، والمناصب الدنيوية ، أموراً فانية ،
واعتبرها كلها «نفاية» (زبالة) وخسرها كلها من أجل ربح المسيح ،
والوجود معه . وقد أكد علي أنه يُفضل دائماً أن يعيش علي حياة
«الكفاف» (ومن كد يديه بعمل «الخيام» ويبيعها) . وقال : «إن كان

لنا قوت وكسوة (لقمة وهدمة) فلنكتف بهما» (اتي ٦: ٨)، وهو ما يُخفف من التكالِب علي الطعام والشراب ومتاعبه، التي يُعاني منها عالم اليوم

ومن المعروف علمياً أن الرب قد بارك الطعام النباتي الرخيص (الخضر والبقول والفاكهة) وجعله مفيداً للجسم (الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات الضرورية... إلخ)، وهو أكثر فائدة من اللحوم والشحوم. وقد عاش الآباء في صحة وسلام من خلال الأصوام. وقد بلغ القديس أنطونيوس ١٠٥ سنة، عاشها صائماً - يومياً - حتي الغروب، وكان يتناول كسرة خبز يابسة، مع قليل من الملح فقط، وظل قابلاً في مقبرة بالجبل الشرقي نحو ثلاثين عاماً، سعيداً بعشرة الله ونيل رضاه.

كما عاش القديس «أنبا بولاً» (أول السواح) سعيداً جداً مع الله علي الجبل الشرقي، بعدما ترك كل ثروته لقريه، وكان الله يرعاه، حيث أمر الغراب ان يحمل اليه نصف رغيف خبز - يومياً - لمدة سبعين سنة!! وسوف يسعد أيضاً بالفرح الأبدي.

ويروي لنا «آساف» المرنم (راجع كل مزمور ٧٣) أنه قد تضايق «نفسياً» بمقارنة إمكانياته المحدودة بما لدي الأغنياء من أموال رائدة. ولما جلس مع نفسه في بيت الرب، إنتهي به التأملُ - في حياتهم وآخرتهم - الي إكتشاف غياب هذا التفكير، وقرر أنه لا يريد مع الله شيئاً آخر، كما يفعل كل المؤمنين المحييين لله.

وقد شرح لنا الرب يسوع أضرار الطمع والاثانية ورغبة البعض في جمع الاموال والثروات - دون الغني الروحي - في مثل : «الغني الغبي»، الذي أراد أن يفرح بأمواله ومحصولاته، ومات فجأة ١١ (لو ١٢ : ١٦ - ٢٠). وماذا يستفيد الإنسان حتي ولوربح العالم كله، وخسر نفسه ١٩. والطمع (الجشع) هو عدو كبير للفرح.

ويقول القديس تيموثاوس الراهب : «من يهتم بجسده - بشهوة أكل وشرب - فهو يقيم علي نفسه الحرب (ثورة الجسد بالشهوة)، ويقاثل نفسه بنفسه». وقال القديس أنبا إبرآم أسقف الفيوم والجيزة «لا حوزنا ولا عوزنا» وقال القديس مار افرام

السرياني: «خبز وملح – مع سكوت وراحة – أفضل من أطعمة
غالية مع هموم وأحزان» (وهو داء هذا الزمان) وهو أيضا يتفق مع
قول الحكيم سليمان : «إن اللقمة اليابسة ومعها سلام، خير من
بيت ملآن ذبائح مع خصام».

١٩- الفرح بسلوك حياة الشكر الدائم :

يفرح المؤمن بعطايا الله، الروحية والمادية، ويشكره عليها (أي
٢٢ : ١٩)، فتزداد وتعم الخيرات، أما بقية العالم فتنسى أن
تشكر الرب، بل تشكو من قلة الموجود، فتزيد شقاوتها
وتعاستها. وقد علمتنا الكنيسة المقدسة، أن نصلي «صلوة
الشكر» دائماً، وأن نشكر الله علي كل حال ومن أجل كل
حال، وفي كل حال، سواء في الأحزان أو الافراح، أو في
الراحة والتعب، أو في الصحة والمرض، أو في الضيقات، وعند
حل المشاكل، أو في العوز والغني، أو في الشباب والكهولة، أو
في إنجاب النسل، أو بدونه، أو في الزواج أو في البتولية، أو في

حياة مشتركة مع الأسرة، أو في الوحدة، بعد رحيل الشريك
..... الخ.

فالشكر القلبي يُخَفِّف من وقع الآلام، ويعطي للنفس التعزية
والسلام، ويقول قديس : «إذا أصابك مرض، فلا تتضايق،
بل اشكر الله علي ذلك».

وإذا ما استيقظت ليلاً - مع الآلام - فاشكر اله في سكون
الليل، وسوف تنعم بالراحة النفسية والبدنية والسلام القلبي، وأمن
بأنها كلها «للخير»، وإن شاءت مشيئة الله الصالحة، فسوف
يرفعها، في وقت مناسب، أو يتركها - البعض الوقت - أو طول
العمر، لأنه يري أنها أنفع لك روحياً (مثل شوكة القديس
بولس). فاستمر في شكر الله علي الدوام، تنعم بالهدوء النفسي
والسلام الداخلي.

وقال المرنم : «أن أفعَل مشيئتكَ يا إلهي سررت» (مز ٤٠: ٨)
وقال أيضاً : «إفرحوا أيها الصديقون بالرب، واحمدوا ذكر قدسه»
(مز ٩٧: ١٢).

وينصحننا الرسول بولس قائلًا : «افرحوا كل حين، صلوا بلا انقطاع، اشكروا في كل شيء، لأن هذه مشيئة الله» (اتس ١٦: ٥ - ١٨)، فالشكر - إذن - يتمشي مع إرادة الله ، والتذمر ضد مشيئته، ومن ثم لا يشعر المتذمر بفرح الروح القدس.

٢٠- الفرح بالألم من أجل الله :

كثيرون يتعبون نفسياً، ويفقدون سلامهم، عندما تزداد الضغوط النفسية عليهم، بينما المؤمنون يفرحون ببركات الألم (فيلبي ٢٩: ١) فتنتهي التجربة بفرح وسلام، كما عبّر عنه القديس بقوله : «قد امتلأت تعزية، وارودت فرحاً جداً، في جميع ضيقاتنا» (٢كو ٧: ٧)، ومن ثم دعانا القديس يعقوب الي فهم هذا الهدف بقوله : «إحسبوه كل فرح (متتهي الفرح) حينما تقعون في تجارب متنوعة» (يع ١: ٢) لأنها تعطي للنفس دروساً عملية عظيمة، بعد التأمل فيها بحكمة وفهم. وكما قال القديس بيمن. «الألم خير مُعلم».

ويقول القديس بطرس الرسول : «كما إشتراكتم في آلام المسيح

(من أجله)، افرحوا (بها الآن) لكي تفرحوا في استعلان مجده أيضا مُبتهجين، وإن عيّرتكم بإسم المسيح فطوباكم، لأن روح المجد – والله – يحل عليكم» (أبط ٤: ١٣ – ١٤) وحيثُذ سيعمل الروح القدس علي تعزية النفس المتألّمة، من أجل الإيمان المسيحي (وليس من أجل سوء تصرفها أو خطاياها).

ويكفي أن تتأمل معي صوت يسوع الحنون – لكل المظلومين من أجل حبهم له – وهو يقول (لكل مُحبيّه وتابعيه): «طوبى لكم إذا عيروكم وطردوكم، وقالوا عليكم كل كلمة شريرة – من أجلي كاذبين – افرحوا وتهللوا، لأن أجركم عظيم (عناز جداً) في السموات» (مت ٥: ١٢).

وفي موضع آخر أكد الرب نفس المعني بقوله : «طوباكم إذا أبغضكم الناس (ظلماً) وإذا أفرزوكم وعَيروكم (بصليب المسيح) وأخرجوا إسمكم كشريير (شهِروا بكم)، من أجل ابن الإنسان، افرحوا في ذلك اليوم وتهللوا، فهذا أجركم عظيم في السماء» (يو

٢٢:٦ - ٢٣). والرب يدافع عن المؤمنين الصامتين، ويعطيهم سلامه وفرحه الحقيقي.

ويقول القديس أغاثون: «الذي يسلك في طريق القديسين (طريق الصليب الضيق) يسرُّ بالأحزان (التعاب الدينية)، لأن طريق الخلاص مملوء أحزاناً».

ويقول القديس باخوميوس: «تقبل كل التجارب بفرح، عالماً المجد الذي يتبعها، فإن تأكدت من ذلك (بركاتها) فلن تملّ من إحتمالها، لدرجة إنك تطلب من الله أن لا يصرفها عنك» ١١

ويقول القديس برصنوفوس: «لماذا تتضايق نفسك في الأحزان، مثل إنسان جسداني (عالمي)؟ ألا تعلم أن الأحزان (التجارب الصعبة) موضوعة للقديسين؟ ألم تسمع قول المرنم، الذي يقول: «كثيرة هي أحزان (بلايا) الصديقين (الأبرار)، ومن جميعها ينجيهم الرب» ١٩ (مز ٣٤: ١٩). وإن كنا نحن أبراراً بالأحزان نُختبر، وإن كنا أشراراً بالأحزان نُؤدب» (فليسأل الإنسان

نفسه عن سبب التجربة، فإن كانت ترجع للخطية يتوب عنها، وإن كانت إمتحانا للإيمان يفرح بها).

ولهذا يقول مار إسحق: «عندما تأتينا التجربة، يكون لنا شعوران: شعور بالفرح، لأننا نسير في الطريق الضيق (مع المسيح) أو شعور بالحزن، لثلاث تكون التجربة بسبب غلاظة القلب فينا».

ويقول أحد القديسين: «لا تتضايق من الذين يصنعون إكليلك». ويقول القديس روسيما: «يجب علي الإنسان (المظلوم) الشكر لا التحقيق، ويعتقد في شأنيهِ - إن كان ذا إنفعال - كأطباء يداوون جراح نفسه. وإن كان عديم الانفعال (هادئ الطبع) أنهم محسنون، يُسبِّحُون له ملكوت السماوات».

فافرّح بالإساءات (الظلم)، واشكر المسيئين إليك (ولوسراً) وأحسن إليهم (فالإحسان يقطع اللسان ويجلب الهدوء والسلام). وانظر لسير القديسين والشهداء، وجهادهم المستميت، بفرح وصبر وشكر، وقل لنفسك: «إنني لما لُقيْتُ بعد للوحوش، ولم يتم صليبي،

ولم يلقوني في الزيت المغلي . . . الخ، وأنا أحزن الآن، من أجل كلمة فارغة (في الهواء) ١٩ أو من أجل ضياع حفنة مال قليلة، أو لمنصب رائل ١٩ . . . الخ

ويقول الوحي المقدس: «لا تفرح بسقوط عدوك، ولا يتبجح قلبك إذا عثر» (أم ٢٤: ١٧). بل اصفع عنه من القلب وأحبه، وصل من أجله، ليهديه الله، ويسنده في ضعفه. والتمس له العُذر، في أفعاله، وتصرفاته الحمقاء، ومضايقاته لك، كبشر قابل للخطأ (وليس كاملاً)، لاسيما إذا ما كان المخطئ في حقك جاهلاً، أو مهملاً في وسائط النعمة، أو بعيداً عن حظيرة المسيح. والخطئ مريض يحتاج علاجاً لا عقاباً.

٢١- الفرح النابع من الصبر وطول الأناة:

طول البال، مصدر هام للفرح والسلام (القلبي) ويقتنيه المؤمن من عمل الروح القدس في نفسه (غل ٥: ٢) مع بقية ثمار الروح، التي ينالها بوفرة، بوسائط النعمة. «والصبر» أول مراتب الإيمان، الذي يجعل النفس تصبر طويلاً، الي أن يتدخل الله، في وقت

ما، ليضع حلاً للمشكلة التي طال إنتظارها، في رجاء كامل بعمل
الله وقدرته ومحبته لنا.

أما الإستعجال فهو يقود الي الفشل واليأس، في أحيان كثيرة،
بينما «الصبر» دواء مُر، لكنه مفيد للإنسان. ويقول القديس
يعقوب الرسول: «نحن نُطوِّب الصابرين، قد سمعتم بصبر
أيوب، ورأيتم عاقبة الرب» (يع ٥: ١١): «وفي الثاني السلامة،
وفي العجلة الندامة».

وقال القديس برصنوفوس لشخص حزين بسبب التجارب:
«إن الرب يسوع قد صبر حتي الصلب والموت، وأنت لا تفرح
بالآلم ١٩ ألا تعلم أن البار يُمتحن بالأحزان، كما يُمتحن الذهب
بالنار؟» (فاصبر واشكر حتي تعبر التجربة بسلام).

ويقول أيضا: «إن لم يكن الإنسان صبوراً (طويل البال) فلن
يستطيع أن يكون مع الناس في هدوء وسلام». وقال أيضا:
«إتعب لتقتني الصبر، لأنه مكتوب: «بصبركم تقتنون أنفسكم.
والذي يصبر الي المنتهي فهذا يخلص».

وقدم لنا القديس بولس المثال العملي — كسيده العظيم — حينما أعلن للمؤمنين في روما انه احتمال الأشرار: «بأناة كثيرة» (رو ٩: ٢٢)، وأكد أن كل من يتأني سوف ينال «المواعيد» [ويعود الله] (عب ٦: ١٥).

٢٢. الفرح بسلوك طريق المحبة المسيحية (المضحية):

ظهرت محبة الرب يسوع العملية في تعامله بحنان رائد مع الخطاة وقد صفح عنهم، وسندهم ومات من أجلهم. وحتى علي عود الصليب، صفح عن صالييه (ومثله فعل الشهيد اسطفانوس).

واذا كانت الانانية (محبة الذات) أكبر عدو للفرح وسلام النفس، فإن المحبة الحقيقية، هي من مصادر السلام الداخلي للإنسان، لأنها — كما حدد صفاتها القديس بولس — محبة تتأني وترفق، ولا تحسد، ولا تُقَبِّح، ولا تطلب ما لنفسها، ولا تحقد (تثور وتغضب)، ولا تظن السوء، ولا تفرح بالإثم، بل تفرح بالحق، وتحتمل كل شيء (كل أذى) وتُصدِّق كل شيء،

وترجو كل شئ (صالح للناس) وتصبر علي كل شئ (احتمال
أذي الأشرار بفرح). . . الخ» (اكو ١٣ : ٤ - ٧).

وتاريخ الكنيسة ملئ بأمثلة كثيرة للمحبة المضحية ، من أجل
الله، ومن أجل الإخوة، ومن أجل الكنيسة، ولها تقديرها الخاص
لدي الله المحب، فيعطي المؤمن «عربون» محبته في الدنيا، ويكافئه
الرب مكافأة عظيمة، في الأبدية السعيدة.

٢٣- الفرح بمشاركة الناس أفراحهم وأحزانهم:

المشاركة الوجدانية لازمة وضرورية للأفراد والمجتمعات، لاسيما
وقت الكوارث الطبيعية، وعند فراق الأحباء. وقد شارك الرب
يسوع أهله - وأحبائه - في حرس قانا الجليل، وقدم مساهمة
عملية، لإدخال الفرح والسرور لأهل العرس، بعدما أزال الخرج،
عند نفاذ شراب الفرح. «كما بكى يسوع» علي قبر لعازر - مع
أختيه - مظهرأ مدي حبه لهما، ولأن الميت سيعود للأرض، بعدما
استراح من أتعابها.

ومن ثم، ينبغي أن نطبق المبدأ الكتابي «نفرح مع الفرحين، ونبكي مع الباكين». وأن تكون سعادتنا الحقيقية، هي في إسعاد الآخرين، وتعزياتهم في نكباتهم، بطريقة عملية، تُخَفِّف من وقع الصدمات، وتُشعِر الحزين أنه ليس وحده، لاسيما حينما يُهرع اليه الإخوة ويواسوه، ويقفوا الي جواره في آلامه، حتي تخف عنه. فنحن في الكنيسة أسرة واحدة. وجسد واحد في المسيح، كما عبّر عنه الرسول بولس بقوله: «تهتم الأعضاء (في الجسد الواحد) اهتماماً واحداً بعضها لبعض. فإذا كان عضو واحد يتألم، فجميع الأعضاء تتألم معه. وإن كان عضو واحد يُكْرَم، فجميع الأعضاء تفرح معه» (١ كو ١٢ : ٢٥ - ٢٦).

وما أجمل المثل القائل: «إن الإفراح إذا وزّعت رادت، والأحزان إذا وزّعت هانت». وقد حضرت عرساً امتلا «بالترانيم» بدلا من أغاني العالم، كما قال الكتاب «أمسزور أحد فليرتل» (يع ١٣: ٥). فزاده فرحاً علي فرح.

٢٤- الفرح بالصمت وضبط اللسان :

لا يتدم أحد علي سكوته - كما قال القديسان أغاثون وأرسانيوس - بينما الكلام الكثير لا يخلو من معصية ومن إثارة للبعض، مما قد يؤدي الي الخصام، وفقدان السلام بين الانسان وغيره. واذا كان يُحزِن البشر، فهو بالتالي يجرح قلب الرب المحب. ويقول القديس مار إفرام السرياني: «إن أُحييت الصمت، فستسير سفينة حياتك بسلام وهدوء».

ويقول أحد القديسين: «أحبّ السكوت أكثر من الكلام، لأن السكوت يجمع، والكلام (السليبي) يُفَرِّق». ويطلب داود النبي من الرب أن يساعده علي ضبط شفثيه، لكي ينطق فقط بما يجد الله قائلاً: «ضع يارب حارساً لفمي، وياباً حصيناً لشفثي». يارب افتح شفثي فيُخبر فمي بتسبيحك» (وهو تدريب جميل لصوم اللسان، وصونه من الخطايا الكثيرة التي تُحزن النفس).

ويقول مار إسحق: «إن الذي يقول الصالحات - علي الأخيار والأشرار - يملك السلامة في قلبه سريعاً». ويقول القديس أنبا

ييمن: «الكلام من أجل الله جيد، والسكوت أيضا من أجل الله جيد».

٢٥- الفرحة بحضور القداسات والاجتماعات الروحية :-

كثيرون يدخلون المستشفى الروحي (الكنيسة) ويجدون فيها الشفاء للجسد المهموم، ويجدون العزاء للنفس الحزينة والباطسة (أم ١٧: ٢٢) والغذاء الروحي، للقلب الجائع الي البر والصفاء والهناء والهدوء النفسي، فيخرجون فرحين متهللين، لاسيما بعد توبتهم وتعزية الرب لقلوبهم (المغمومة)، بالترانيم والالحان الروحية والتسابيح والصلوات، والتأملات الجميلة، لكلمة الله المحيية، والمعزية للنفس في الدنيا.

وعلي ذلك فقد أعلن النبي داود أنه يفرح بكل القائلين له «الي بيت الرب نذهب» (مز ٤٠: ١٦) وقال أيضا: «الصديقون يفرحون — يتهجون أمام الله — ويطفرون (يقفزون) فرحاً» (مز ٦٨: ٣).

ويسجل سفر الأعمال انه لما أرسل الرسل رسالة (تضم قرارات

مجمع اورشليم سنة ٥٣) الي كنيسة إنطاكية، كان رد الفعل هكذا
«لما قرأوها (علي شعب الكنيسة) فرحوا لسبب التعزية
(لكلمات النعمة)...» (أع ١٥: ٣١).

وكذلك تفرح الكنيسة بندوقات الخُدام الأُمماء، المملوئين من
الروح القدس، ويستفيد الشعب من كلمات الحياة التي يوصلها
الروح القدوس علي فمهم وقد كتب الرسول بولس الي كنيسة
فيلبي قائلاً: «أرسلت إليكم أبفروودوس أخي، والعامل معي،
والمُتجنّد معي (في الخدمة) حتي إذا رأيتموه (وسمعتهم كلامه)
تفرحون أيضاً» (في ٢: ٢٥، ٢٨).

وكم تسعد النفس — في بيت الرب — مع كل أفراد الأسرة،
لاسيما في الأعياد والمناسبات والنهضات الروحية (في الأصوام
وأعياد القديسين) المنعشة للنفس، كوعد الرب الصادق: «تفرحون
أمام الرب إلهكم (في الكنيسة) أنتم وبنوكم وبناتكم وعبيدكم
ورِماءكم (الخدم والشغالات المسيحيات)... الخ» (تث ١٢: ١٢).

ونأمل أن تواظب علي الإجتماعات الروحية الدورية

والأسبوعية، من بدايتها (بالاشتراك في الترانيم، والصلاة، وسماع الكلمة). ونتمنى أن تقام القداسات شكراً لله علي النجاحات وغيرها من المناسبات السعيدة، بدلاً من إقامة الاحتفالات في أماكن معثرة وبتكاليف كبيرة، يمكن توفيرها وتقديمها للمساكين، فتفرح قلوبهم وتسد احتياجاتهم.

وعلينا أن ندفع بأبنائنا الصغار الي مدارس التربية الكنسية منذ الصغر، وحتى الشباب، (وفي نوادي الكنيسة في الأجازات)، لنضمن لنجاحهم الروحي، والعلمي والاجتماعي أيضاً، ومن يخالف ذلك يتحمل أوزم العواقب، كما يقول سليمان الحكيم: «من يلد جاهلاً يحزنه، ولا يفرح أبو الأحق» (أم ١٧: ٢١) ويقول أيضاً: «أبو الصديق (البار) يتهج ابتهاجاً (عظيماً به)، ومن ولد حكيماً (عملاً نعمة) يسر به» (أم ٢٣ : ٢٤).

٢٦- الفرح بخدمة الرب:

إذا كانت الخدمة الروحية، علي كافة مستوياتها — من الكرسيين وغير المتفرغين للخدمة أيضاً — تتطلب تعباً وسهرًا، وصلوات

كثيرة، وتحضير للدروس والوعظ، والإفتقاد المستمر، والسفر الطويل أحياناً، في جو غير مناسب، ومع حروب الشياطين، بالإضافة إلي متاعب الأشرار وقساة القلب، والمحاورات المرهقة مع المعاندين، ومع المصاريف المالية الشخصية... الخ، إلا أن كل أتعابها للذينة جداً، لأنها أعظم عمل في الدنيا، ويفرح الخادم الأمين بكل النفوس التي تُسلم حياتها للرب (تكسبها السماء)، وتعرف طريقها للأبدية السعيدة.

ويسجل البشير لوقا - في إنجيله - كيف فرح الخدام الأوائل «السبعون»، بنجاح الخدمة الروحية التي أرسلهم الرب يسوع إليها في المدن والقري، (وكيف تحرر الشعب الجاهل، من قيود الخطية، ومن سطوة الشياطين) ويقول الوحي: «فرجع (التلاميذ) السبعون بفرح قائلين: «يارب حتي الشياطين تخضع لنا بإسمك». فقال لهم (يسوع): «رأيتُ الشيطان ساقطاً مثل البرق من السماء» (بتخلص الأشرار من عبوديته عن طريق الكرازة بخلاص المسيح، والتوبة عن شرورهم السابقة).

ووعده الرب الخدام — في كل زمان ومكان — بمزيد من القوة والحجة والمساندة الروحية في الخدمة، والرعاية في الاخطار، ثم المكافأة العظمى، وقال: «وأنا أعطيكُم سلطاناً أن تدوسوا الحيات والعقارب، وكل قوة العدو، ولا يضرکم شیء (من السحر، او من الاعداء الخفيين أو الظاهرين)، ولكن لا تفرحوا بهذا أن الارواح (الشياطين) تخضع لكم، بل إفرحوا بالحرى بأن أسماءكم كُتبت في السموات» (لو ١٠: ١٧ — ٢٠).

وهي دعوة عامة، لكل من لديه فراغ طويل وقاتل (يؤله نفسياً ويُحزن قلبه ويُقيم الحرب عليه) ولن لديه أجازات (صيفية)، وكذلك أصحاب المعاشات، أن يشترك هؤلاء في افتقاد النفوس، في القرى والمدن والأحياء الشعبية، والعمل علي جذبهم للكنيسة وانتشالهم من نار جهنم.

وحتماً سيفرح الخادم فرحاً مضاعفاً، في الأرض والسماء، وسينال أجراً عظيماً جداً (حيث أكون أنا هناك يكون خادمي)، بدلاً من إضاعة الوقت الطويل سُدي، في ملل ومرض وهموم،

ومشاكل طوال اليوم، ويموت سريعاً، وبلا هدف، ولا أجر صالح.

٢٧- الفرح بالعمل وليس بالكسل:

يذكر القديسيون أن من لا يعمل تحاربه عدة شياطين، ويذكر الناس إن «مخ الكسلان معمل للشيطان». وهناك مجموعات من الخريجين - علي كافة مستوياتهم العلمية - يرغبون العمل وفق مؤهلاتهم، رغم عدم توفر الوظائف، فيظلون في بطالة عملة، وتعثرهم الكآبة والحزن، والمتاعب النفسية، وتعاني أسراتهم معهم، بينما نري ونسمع عن أصحاب مؤهلات عليا، قد بدأوا يتعلمون حرفاً يدوية، وأقاموا مشاريع زراعية وصناعية وتجارية، بهمة ونشاط، وحققوا النجاح المنشود.

وعلي الكنيسة في كل منطقة - وكل حي - أن تُقوي الدافع لدي الشباب لتعلم حرفة، أو أي عمل شريف، دون انتظار قطار الميري، الذي توقف منذ سنوات عديدة

وحبذا لو شارك أعضاء الكنائس — في كل إيبارشية — بإقامة مشروعات مشتركة لأعضائها، وحتماً سينجح كل إنسان أمين للرب وللعمل وللوطن، ولاسيما إذا ما عمل كل شاب وشابة بحب حقيقي للعمل، وسوف ينال كل واحد السرور والفرح والسعادة، من لذة العمل، وترك الكسل وقد قام رهبان مصر بمشروعات عظيمة في أديرتهم كمثال عملي للعمل والعبادة الجادة.

+ + +

خاتمة هامة :

من حقائق الدنيا ، أن عمر الإنسان محدوداً جداً، وتنتظره إما : أبدية سعيدة لانتهائية، وراحة بال في العالم الحاضر، لو استعد لها بحكمة من الآن، وإما ينتظره شقاء، في الدارين، لو تهاون بخلاص نفسه، وانصرف عن هذا الهدف المقدس، الي اللهو والعبث (كباقي الأشرار الكثيرين)!!.

ومن ثم، لا ينبغي ان ينشغل المسيحي «العاقل» بأي فرح عالمي زائل، ولا يضيع وقته المحدود، في تجميع الأموال وتكديسها، لأن المستقبل بيد الله، بل يحاول أن يُحوّل مما يكسب من مال الي عملة صالحة للسماء (في صورة أعمال خيرية) يجدها هناك.

ومن الأفضل أن يعطي الأولوية للرب علي محبة العالم وأشغاله، وأن يخصص وقتاً كافياً لعبادة الله وتبسيحه – وخدمته – حسب موهبته وقدراته وأن يحب الله أكثر من عطايه ، فيتمتع بالفرح الداخلي، بسكنائه في قلبه. ولا يستسلم للأحزان، التي تشل إرادته وقد تودي بحياته، ولا ينشغل كثيراً بالدنيا وكل متاعها اليومية والعادية، بل يسلم نفسه في يد الله.

ولنستمع الي نصيحة الرسول المختبر : «أقول هذا — أيها الإخوة — إن الوقت منذ الآن مُقَصَّر، كي يكون الذي لهم نساء، كأن ليس لهم (عدم الإنشغال التام بالشهوات)، والذين يفرحون (بمتاع الدنيا) كأنهم لا يفرحون (بها) والذين يشترون (الكماليات) كأنهم لا يملكون (لا يبالون بها لأنهم سيتركونها حتماً)، لأن هيئة هذا العالم تزول، فأريد (من تنفيذ هذه الوصايا) أن تكونوا بلاهم» (أكو ٧: ١٩ — ٢١).

وليكن هدفك — يا عزيزي — هو محبة الله، من كل القلب ومصادقته وملازمته، والوفاء والاخلاص والأمانة له، فهو نصيبك الوحيد، وكنزك الدائم، وفرحك الحقيقي. والذي سيرافقك بعدما يتركك الناس، وأنت في طريقك الي الأبدية (مز ٢٣: ١) وستعيش معه في فرح دائم الي الأبد.

وسوف يعطيك الرب «عربون» السعادة الأبدية، في الدنيا بعمل روحه القدوس فيك، ثم تتمتع بالنعيم الأبدي، في العالم الآتي كوعده الصادق: «لأنني ها أنذا خالق سموات جديدة، وأرضاً جديدة (ملكوت السموات) لا تخطر علي بال (أحد أبداً).

افرحوا وابتهجوا - الي الأبد - في ماأنا خالق (لكم في السماء)
لاني ها أنذا خالق أورشليم (مدينة الله في السماء) بهجة
(لناظرين) وشعباً فرحاً (هناك) فابتهج بأورشليم، وافرح بشعبي
ولا يُسمع بعد فيها صوت البكاء (مثل الدنيا) ولا صوت صراخ
(من آلام العالم الفاني) الخ « (اش ١٧: ٥-١٩) .

وهو نفس الكلام الذي أكده الرب - في وصفه للملكوت
السعيد - كما شاهده يوحنا البشير، وسجله في سفر الرؤيا (راجع
وتأمل رؤ: ٢١)

وأخيراً يقول لنا الروح القدس، علي لسان القديس
بولس: «أيها الإخوة: افرحوا، تعزوا، اهتموا اهتماماً
واحداً، عيشوا بالسلام. وإله المحبة والسلام سيكون
معكم» (٢ كور ١٣: ١٢) آمين.

تم بحمد الله

+++

٤	_____ + مقدمة
٩	_____ <u>الفصل الأول : أنواع الفرح والسلام في العالم :</u>
٩	_____ ١ - الفرح وأنواعه
١٩	_____ ٢ - السلام وأنواعه
٢٥	_____ ٣ - نماذج كتابية عن امتزاج الفرح والسلام
٢٩	_____ <u>الفصل الثاني: الفرح والسلام على ضوء الكتاب المقدس :</u>
٢٩	_____ (١) ما هي أسباب فقدان البعض للفرح والسلام؟
٣٦	_____ (٢) من هم السعداء في نظر السماء ؟
٤٩	_____ <u>الفصل الثالث : مجالات الفرح والسلام في العالم :</u>
	(نقاط للدراسة والتأمل والتفليذ)

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٩٨ / ٧٠٤١

الترقيم الدولي 2 - 0328 - 12 - 977 I.S.B.N.

طبع بشركة تريكرومي للطباعة
ت ٥٩٠٢٠٤٨ - فاكس ٥٨٩٦٦٥٥



الموسوعة القبطية الشاملة

- ١- كيف تتخلص من الغضب وتب الأوصاب.
- ٢- الملاك الحارس للإنسان والتوابع من الجان.
- ٣- هل في العالم فرح وسلام دائم؟؟
- ٤- زكريات خاصة ومعجزات لقداة البابا كيرلس.
- ٥- عذاري حكيما (١).
- ٦- سيرة وتعليم الأ
- ٧- العقائد المسي
- الخلاص- الكف
- ٨- سيرة الشهيد
- أوجيني.
- ٩- سيرة السائح
- الفن القس
- ١٠- مخطوط ابافو
- ١١- القس مقار وا
- ١٢- الخدمة الرو
- القدام).

Bibliotheca Alexandrina



1060083

5053

50325

هذا

يناقش موضوع
الألم فى العالم،
ويجيب على تساؤل
البعض «هل يمكن أن
يعيش المسيحى وسط
آلام هذا العالم بفرح
وسلام حقيقى؟»
كيف يوضح الأسس
التي تقوم عليها
السعادة الدائمة،
وذلك من خلال
ممارسة تدريبات
روحية مستمدة من
أقوال الآباء القديسين
ومن شخصيات
عاشت فى سلام
وفرحة قلبى.

٣٠ ش شبرا ت / فاكس: ٥٧٥٩٢٤٤ - ٧٧٧٤٤٨

مكتبة
المحبة